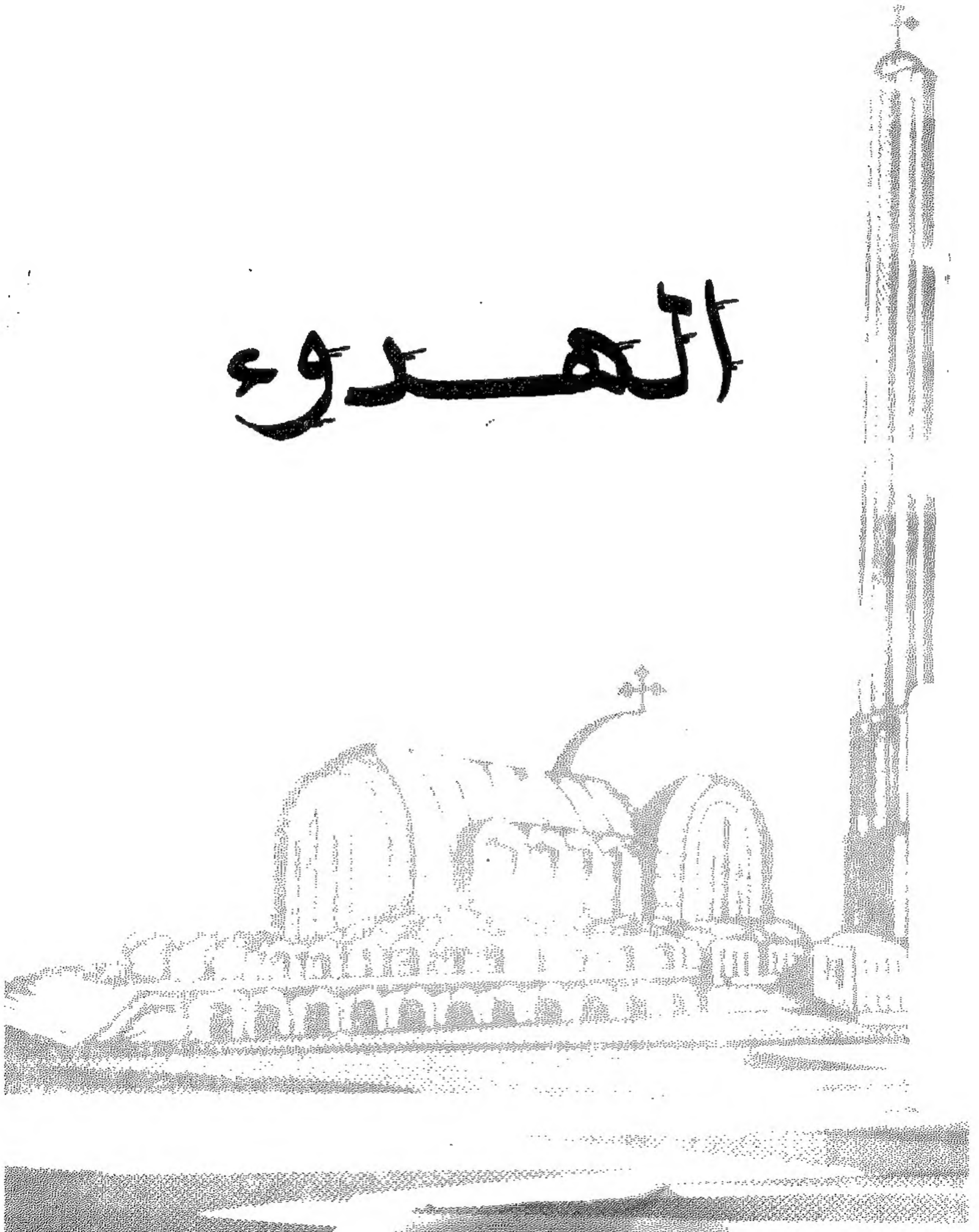


البابا شنودة الثالث

# الهدوء



اهداءات ٢٠٠٢

بطريحيّة الأقباط الأرثوذكس

الاسكندرية

البابا شنوده الثالث

الهدوء

**Calmness**

**by H.H. Pope Shenouda III**

5th Print

June 1995

Cairo

الطبعة الخامسة

يونيو ١٩٩٥

القاهرة

الكتاب : الهدوء .  
المؤلف : قداسة البابا شنودة الثالث .  
الطبعة : الخامسة ١٩٩٥  
المطبعة : الانبا رويس ( الأوصست ) العباسية - القاهرة .  
رقم الإيداع بدار الكتب : ١٥١٥٣ / ١٩٨٦ م .



البابا شنوده الثالث



# بسم الآب والابن الروح القدس الإله الواحد آمين

## تصدير

هذا الكتاب هو ثمرة لست محاضرات .

ألقيت اثنتين منها في الكاتدرائية الكبرى مع محاضرتين  
أخرين ألقيتهما في دير الأنبا بيشوى بوادى النطرون في  
٨٣/٨/٢٧ ، ٨٣/٩/٣ .

وكل هذه المحاضرات الست لها تسجيل صوتى ، يمكنك  
الحصول عليه من المكتبات الصوتية بدير الأنبا رويس وبعض  
الكنائس .

وهذا الكتاب عن الهدوء ، هو جزء من مؤلف روحى  
كبير لنا عن [ معالم الطريق الروحى ] ، نرجو أن يصدر قريباً  
إن شاء الله .

شنوده الثالث



هذه الفترة الصاخبة  
التي تعيشها البشرية على الأرض  
لا تقاس إطلاقاً بالهدوء الذي كان منذ الأزل  
والذي سيكون في الأبد إلى مالا نهاية ..  
إنها نقطة مضطربة ، في بحر من الهدوء اللانهائي .

\*\*\*

ولعل الملائكة ينظرون إلى عالمنا في تعجب  
ولعلهم يقولون :  
ما هذا الضجيج في هذا الكوكب ؟  
ولماذا يعيش الناس في صخب هكذا ؟  
متى يهدأون ؟  
يقيناً إنهم لن يهدأوا ، إلا إذا وصلوا إلينا  
لأن الهدوء هو منهج الحياة في السماء .



## — الفصل الأول —

# جمال الهدوء وسيره

- تاريخ الهدوء .
- عناصر الهدوء .
- الهدوء الحقيقي .
- فضائل تتعلق بالهدوء .
- الطريقة الهادئة وأثرها .
- أمثلة من الهدوء .

## تاريخ الهدوء

الهدوء هو الأصل ، في هذا الكون ...  
وهو الأصل قبل خلق الكون أيضاً .  
كان الله وحده منذ الأزل ، في هدوء كامل .

ملايين السنوات مرت ، أو ملايين الملايين ، بل ما هو أكثر ،  
بل قبل أن يوجد الزمن ، وقبل أن تُعرف مقاييسه ... والهدوء هو  
الأصل ...

وأخذ الله يعمل في هدوء . وكان عمله الأول هو الخلق .  
في هدوء كامل خلق الله كل شيء ... « قال الله ليكن نور ،  
فكان نور . ورأى الله النور أنه حسن ... » ( تك ١ : ٣ ، ٤ ) .

« وقال الله لتنبث الأرض عشباً وبقلاً ... وشجراً ذا ثمر يثمر  
بذراً كجنسه ... وكان كذلك ... ورأى الله ذلك أنه حسن »  
( تك ١ : ١١ ، ١٢ ) .

وهكذا كل قصة الخلق كاملة ، تمت في هدوء .  
خلق الله الكون ، وعاش الكون في هدوء .

وكمثال ذلك كانت الأجرام السماوية تتحرك في الفلك ، بكل  
نظام ودقة ، وبكل هدوء ، بدون اضطراب ... نهار يعقبه ليل ،  
وليل يعقبه نهار . لا ضجيج ولا صراع ...

إذن متى بدأ الكون يفقد هدوءه ؟  
كان ذلك بعد أن خلق الله مخلوقات عاقلة ، ذات إرادة  
حرة ..

مرت على هذه الكائنات العاقلة فترة وهى هادئة : ليس مَنْ  
يتشاجر ولا مَنْ يتخاصم ، ولا مَنْ يحتج ، ولا مَنْ يخالف ، ولا مَنْ  
يعصى . وليس مَنْ يثير مشكلة أو اضطراباً بأية صورة من الصورة .

ثم كان أول فقدان للهدوء ، بسبب الشيطان ...

فقد الشيطان هدوء قلبه في الداخل ، حينما دخله فكر  
الكبرياء (إش ١٤ : ١٣ ، ١٤) . إنها رغبة دخلت إلى قلبه ، أن  
يصير مثل الله . وهذه الرغبة عكرت القلب كله ، فقد هدوءه ولم  
يكتف بهذا ، بل قاد ثورة في السماء ، وأسقط معه مجموعة من

الملائكة من رتب متنوعة ، نتيجة لحرية الإرادة التي أساء إستخدامها .

وطرد الشيطان وملائكته من السماء . وبقيت السماء هادئة ...  
ومن جهة البشرية ، عاش آدم أولاً في هدوء ، وهو في الجنة ...

حتى الوحوش ، كانت تحيا معه في هدوء ... لا عداوة بينه وبينها ولا عراك . لا هي تفترسه ، ولا حتى تهجم عليه ... ولا هو يصيدها أو يطاردها ، ولا هو يخافها ... بل تجمعها معها رابطة من الألفة والمعيشة المشتركة الهادئة . وبنفس الوضع كانت الوحوش والحيوانات مع أبينا نوح في الفلك ...

الحيوانات المفترسة ، لم تكن مفترسة ، في أيام آدم .

لم يكن الافتراس قد دخل بعد إلى العالم ، إذ كان العالم لا يزال يحتفظ بهدوئه . وكانت الوحوش في ذلك الحين تأكل العشب ( تك ١ : ٢٨ ) . ما كانت تفترس حيواناً أضعف منها ، ولا كائناً من غير نوعها مثل آدم . لم تكن فيها ( الوحشية ) التي دعيت بها وحوشاً . كانت هادئة ، وكان الإنسان هادئاً أيضاً ...

والعجيب أن الإنسان فقد هدوءه ، وهو لا يزال في الجنة .  
وذلك بعد أن أخطأ ...

لما أخطأ خاف ، واختبأ وراء الأشجار ... ولما أخطأ خجل ،  
وخاط له من أوراق التين ما يستر عريه . وطرد الله آدم وحواء من  
الجنة .

ثم كانت خطيئة قايين ، لما فقد هدوءه القلبي بسبب حسده  
لأخيه هابيل . وتطورت مشاعره الداخلية إلى أنه « قام على أخيه  
وقتله » ( تك ٤ : ٨ ) .

ولما قتل قايين أخاه ، فقد هدوءه إلى الأبد ، فعاش تائهاً  
وهارباً في الأرض ( تك ٤ : ١٢ ) خائفاً من الله والناس ...  
( تك ٤ : ١٤ ) .

بدأت تعصف به الأمراض النفسية من خوف وقلق  
واضطراب . وكان عينة لهذه الأمراض ، ومقدمة لدخولها إلى  
الطبيعة البشرية . وزاد على خوف قايين من الله ، خوفه من  
الناس ، وأيضاً صيحته المرة : « ذنبي أعظم من أن يُحتمل ...  
فيكون كل من وجدني يقتلني » ( تك ٤ : ١٣ ، ١٤ ) .

وكان قتل قايين لهاييل مقدمة للحروب التى اجتاحت الأرض فيما بعد ، ومعها فقد العالم هدوءه ..

« لأمك » الذى من نسل قايين ، كان قاتلاً أيضاً . وقد اعترف بذلك لزوجتيه . وقال : « إنه يُنتقم لقايين سبعة أضعاف ، وأما للأمك فسبعة وسبعين » ( تك ٤ : ٢٣ ، ٢٤ ) .

وهكذا دخل الانتقام إلى الأرض . وامتأ العالمُ شراً ، وفقد هدوءه . ووجد في الأرض « طغاة » و « جبابرة » ( تك ٦ : ٤ ) ... وأغرق الله العالم الصاحب بالطوفان ..

وبعد الطوفان « وُلدَ نمرود ، الذى إبتدأ يكون جباراً في الأرض » ( تك ١٠ : ٨ ) .

وتفرقت الشعوب في الأرض بعد برج بابل ( تك ١١ : ٩ ) . وقامت النزاعات بين الأمم . فسدت الطبيعة البشرية وفقدت هدوءها . وشجع على ذلك التنافس والتنازع بين الناس . حتى أنه بسبب تخاصم الرعاة على الأرض المعشبة ، نسمع عن رجلين قديسين هما إبرام ولوط أنه : « لم تحملهما الأرض أن يسكنا معاً » ( تك ١٣ : ٦ ) .

إنها قصة مأساة : تحوّل بها الإنسان من عمق الهدوء إلى  
اللاهذوء ...

فما هو الهدوء ؟ وما عناصره ؟ وما نتائجه ؟  
وما الفضائل التي ترتبط بالهدوء ؟ وتُفقد بفقده ؟  
وكيف يمكن للإنسان أن يحصل على الهدوء ، ويستمر فيه ؟  
هذا وغيره ما نود أن نعرض له في هذا الكتاب الصغير...

## عناصر الهدوء

الهدوء يشمل حياة الإنسان كلها ، في الداخل والخارج ، ما  
ظهر منها وما إستتر . وهكذا يشمل :

① الهدوء الداخلي : ويشمل هدوء النفس ، هدوء  
القلب ، وهدوء الفكر .

② هدوء الجسد : ويشمل هدوء الحواس ، وهدوء  
الحركات .



③ هـدوء الذّعرصاب : ويشمل هـدوء الملامح ، وروح البشاشة .

④ هـدوء الكلام : ويشمل أيضاً هـدوء الصوت .

⑤ هـدوء التصرف : ويشمل الهدوء في الحياة العملية والسلوك الخاص ، وهـدوء الحلول فيما يصادف الإنسان من مشاكل .

وتتعلق بكل هذه الأنواع أمور أخرى منها :

(أ) هـدوء الطبيعة ، وهـدوء المكان ، وهـدوء المسكن .

(ب) فضائل ترتبط بالهدوء .

(جـ) طبيعة الهدوء : وهل هو حقيقى ، أم مجرد مظهر هادىء ،

أم مجرد هـدوء مؤقت ، أو هـدوء لم يُختبر بعد ...

(د) الأمثلة العملية للهدوء الحقيقى ...

## الهدوء الحقيقي :

١ - لا يمكن أن نحكم على إنسان بأنه هادئ ، إلا إذا حدث اختبار لهدوئه ...

فقد يبدو الإنسان هادئاً ، لأن الظروف الخارجية التي حوله هي الهادئة . ولم تحدث مشكلة أو إثارة تختبر هدوءه . وربما لو اصطدمت به يظهر على حقيقته ، إن كان هادئاً أم لا ..

فإن اصطدم مع شخص آخر في الرأي ، أو في التصرف ، أو إن أصابته إهانة أو أصابه أذى ، أو تعرض لكلمة جارحة ، حينئذ من تصرفه يمكن الحكم على هدوئه ...

ونفس الوضع إن وقع في مشكلة ما ، أو في ضيقة ، أو تعرض لمرض ، أو إن واجهته صعوبة ما ... فإن هذا كله يكون اختباراً لنفسيته ، واختباراً لأعصابه : كيف يسلك ؟ وكيف يتصرف ؟ وهل يفقد هدوءه ، أم يحتمل ويحل مشكلته بهدوء ... ؟

هذا هو أول اختبار للهدوء الحقيقي ، لأن كل إنسان يمكنه أن يكون هادئاً في الظروف الهادئة .

٢ - أما الاختبار الثاني ، فهو مدى الاستمرار في الهدوء .  
فالهدوء الحقيقي هو هدوء دائم ، كشيء من الطبع .

فلا يهدأ إلى فترة زمنية ، ثم يفقد بعدها هدوءه ، ويتغير أسلوب تماسكه أمام المشاكل . فالهدوء الحقيقي ليس هو مجرد تدريب للاحتمال في مدى معين ، إنما هو الطبيعة الهادئة ، التي تستمر في هدوئها ، مهما طال الزمن ، ومهما تغير الحال ...

الهدوء الحقيقي ليس ستاراً تختفي وراءه طبيعة غير هادئة ،  
تكشفها الأحداث ...!

فالإنسان الهادئ بطبعه ، لا تضره المشاكل والاصطدامات ؛  
بل على العكس تظهر ما فيه من رحابة الصدر ، ومن وداعة وطيبة  
قلب .

القديس بولس الرسول كان يعيش في أجواء صعبة « في  
شدائد ، في ضرورات ، في ضيقات ، في ضربات ، في سجون ... »  
ومع ذلك قال في مقدمة كل هذه : « في صبر كثير » ( ٢ كور :  
٤ ، ٥ ) . وقال بروح الإيمان : « لذلك لا نفشل . بل وإن كان  
إنساننا الخارج يفنى ، فالداخل يتجدد يوماً فيوماً » ( ٢ كور : ٤ :

(١٦). وأطلق على كل مشاكله ومتاعبه عبارة : « خفة ضيقاتنا الأرضية » ( ٢ كو ٤ : ١٧ ) .

٣ - والهدوء الحقيقى ليس هو الهدوء الظاهرى ، بل الداخلى .

فلا يكون هادئاً من الخارج فقط ، بينما فى داخله بركان ثائر . بل على العكس يكون هدوؤه الداخلى هو منبع وسبب هدوئه الخارجى . ولعلنا سنتكلم عن هذه النقطة بشيء من التفاصيل حينما نتحدث عن هدوء القلب .

٤ - وهناك فرق بين الهدوء الحقيقى ، والبرود الذى قد يكون أحياناً بروداً مثيراً ... !

فالإنسان الهادىء المحب للهدوء ، لا يكون فقط هادئاً ، وإنما أيضاً يحاول أن يهدىء غيره ، ويشيع الهدوء فيما حوله ... وذلك لأنه قد يحدث أحياناً أن شخصاً قوى الأعصاب يمكنه أن يحتمل زميلاً منفعلاً ، ويرد عليه بهدوء شديد ، أو ببرود شديد ، بأسلوب يثير أعصابه بالأكثر ، فيزداد إنفعاله ، ويقابل هو هذا الإنفعال بمنتهى الهدوء أو البرود ، متفربجاً عليه ، جاعلاً منه

مجال نقد للحاضرين ...

كلا ، ليس هذا هو الهدوء في معناه الروحي .

**فالإنسان الروحاني الهادي ، لا يحطم غيره بهدوئه !**

إن أخاه المنفعل هو وديعة في يديه ، يحافظ على أعصابه وعلى سمعته ، ويحاول أن يوصله إلى الهدوء هو أيضاً . وبالتالي لا يثيره . لأن محب الهدوء ، يريد الهدوء لغيره كما يريد لنفسه ... ولا يجعل شيطان المجد الباطل يحاربه بهدوء زائف ، يكون فيه خصمه هائجاً وثائراً ، ويكون هو قد أفرح الشيطان بهذا الهياج من خصمه وهذه الثورة !

**إن الإنسان الناجح ، لا يفرح روحياً بسقوط غيره .**

بل إنه في هدوئه ، يشيع الهدوء على الكل . ويجعل لقاءه بغيره هادئاً ، سواء من جهته هو ، أو من جهة هذا الغير . وإن وجد غيره هائجاً ، يهدئه بالجواب اللين ( أم ١٥ : ١ ) وليس بالجواب المثير ...

**٥ - الإنسان الهادي قد يكون هادئاً بطبيعته ، وقد وُلد هكذا . وقد يكون هدوؤه مكتسباً .**

والهادىء بطبيعته لا يبذل جهداً لكى يصل إلى الهدوء ، لأنه ينفر من كل ما هو غير هادىء . أما الهدوء المكتسب ، فهو يحتاج إلى جهد ، وإلى تداريب سنعرض لها فى حينها إن شاء الله . وكل جهد فى الوصول إلى الهدوء ، له مكافأته وأجره .

ومثل هذا الشخص قد يصل إلى الهدوء تدريجياً . فإن وصل ، لا يعود يبذل جهداً ، بل يكون ثابتاً وراسخاً فى حياة الهدوء ، وله فيها خبرات ... ولذلك فإنه يحافظ على هذا الذى اقتناه بتعب ، وبمعةونة كبيرة من النعمة .

وكمثال للهدوء الذى يُنال بالتدريب ، القديس موسى الأسود .

إنه لم يُولد هكذا ، بل كان فى بدأ حياته قاسياً قتالاً . ولما دخل فى حياة الرهبنة ، أخذ يدرّب نفسه على الهدوء حتى اتقنه . لدرجة أنه لما دُعى لسيامته قساً ، وأمر البابا بطرده لاختباره ، خرج القديس موسى الأسود فى هدوء وهو يبكت نفسه ، دون أن ينزعج من الداخل . ولما سمحوا له بالرجوع ، عاد وهو هادىء ، دون أن يشعر بجرح فى كرامته ...

لذلك لم يكن غريباً أن يراه أحد القديسين في رؤيا ،  
والملائكة تطعمه شهد العسل .

وأنت ، إن كنت غير هادىء الطبع ، لا تحتاج قائلاً :  
ماذا أفعل ؟! ولدت وطبيعتى هكذا ..!

حتى إن كنت قد ولدت هكذا ، أو ورثت عدم الهدوء عن  
أب أو أم ، فليس هذا بعذر . تستطيع أن تغير هذا الذى قد  
ورثته .. فالذى لم ينل الهدوء الطبيعى ، يمكنه أن ينال الهدوء  
المكتسب ... يدرّب نفسه عليه ، ويجاهد لكى يقتنيه .. فالطباع التى  
يولد بها أى شخص ، ليست بالأمر الثابت غير القابل للتغير ، فما  
أسهل أن تتغير إن وجدت النية الطيبة ، والعزيمة الصادقة ، والتعب  
والجهاد ... حيثند يمنحك الرب قلباً جديداً ، وينزع منك قلب  
الحجر ، ويعطيك قلب لحم ، فهكذا وعد ( حز ٣٦ : ٢٦ ) .

### فضائل تتعلق بالهدوء :

① الهدوء علاقة بالمحبة ، يأخذ منها ويعطيها :

فالإنسان المحب يكون هادئاً في علاقته مع الناس . إنه لا يثور



عليهم ، لأنه يحبهم . أما الكراهية فإنها إن دخلت إلى قلب ،  
تكون كالبركان الثائر الذي لا يهدأ ، تريد أن تنتقم وأن تحطم .  
ولا تهدأ حتى تنفذ ما تريد ، وتحطم كل شيء ...

**العالم يحتاج إلى الحب والهدوء ، لكى يحل مشاكله :**

يحلها بالتصالح ، وليس بالتصارع . ففى الهدوء ، وبالهدوء ،  
يمكن أن يتلاقى الناس مهما اختلفت أفكارهم ، ليحلوا مشاكلهم  
فى هدوء الحوار المشبع بالحب .

أما إن إختفى الهدوء ، فإن الحب يختفى معه ، إذ لا تبقى  
المحبة مع التشويش والصخب والضوضاء ، والحدة فى الصوت ،  
والحدة فى التصرف ...

**يمكنك أن تحب الإنسان الهادىء . هدوؤه يجذبك .**

مجرد ملامح وجهه الهادئة ، تجعلك تحبه . وطريقته الهادئة فى  
معالجة الأمور ، تجعلك أيضاً تحبه . وإن كنت متضايقاً منه لسبب  
ما ، فإن هدوءه يغلبك ، ويصرف ضيقك ... لذلك حسناً قال  
الرب عن الودعاء : إنهم يرثون الأرض (مت ٥ : ٥) الأرض

هنا ، وفي السماء ... يكسبون محبة الناس على الأرض بوداعتهم  
وهدوئهم ، كما يكسبون أرض الأحياء أيضاً (مز ٢٧ : ١٣) .

## ② وهكذا ترتبط فضيلة الهدوء بالسلام أيضاً :

فالإنسان الهادئ يكون دائماً مسالماً . والإنسان المسالم يكون  
أيضاً هادئاً . الهادئ « لا يخاصم ولا يصيح ، ولا يسمع أحد في  
الشوارع صوته » كما قيل عن السيد المسيح (مت ١٢ : ١٩) .  
لذلك يعيش مع الناس في سلام ، لأنه لا يتشاجر مع أحد ، ولا  
يرفع صوت على أحد ، ولا يحل مشاكله مع الناس بالعنف ، وإنما  
بالهدوء .

إن السلام قد يُفقد بين عنيف وعنيف . ولكنه لا يُفقد  
بين عنيف وهادئ ، لأن الهادئ يحتمل العنيف .

وكما قيل إن النار لا تطفئها نار ، بل يطفئها الماء ... وإن  
كان الهادئ يستطيع بهدوئه أن يسالم العنيف ، فمن باب أولى ،  
يمكن أن يوجد السلام بين اثنين هادئين ...

كذلك الهدوء هو مظهر من مظاهر السلام الداخلي ، وهو أيضاً  
سبب يؤدي إليه . فالذي يحتفظ بهدوئه ، يحتفظ بسلامه الداخلي .

### ③ العلاقة بين الهدوء والوداعة ، علاقة بدائية :

إذ أن الهدوء هو فرع من فروع الوداعة ، أو مظهر من مظاهرها ، حتى أن اسميهما قد يتبادلان المواقف . فحينما نتكلم عن الهادئ نتكلم عن الوديع . وحينما نتكلم عن الوديع نتكلم عن الهادئ . والإنسان الذى يفقد هدوءه ، لاشك يفقد وداعته . إذن حينما نتكلم عن العلاقة بين الهدوء والوداعة ، إنما نتكلم عن العلاقة بين الجزء والكل .

### ④ العلاقة بين الهدوء والعمق :

الإنسان الهادئ يمكنه بهدوئه أن يصل إلى العمق ، إن كانت له موهبة التأمل ... ولكن لا يشترط أن يكون كل هادئ عميقاً . إنما الأصح أن نقول إن كل إنسان عميق يكون هادئاً ... وهنا تعجبني عبارة قالها أحد الأدباء الروحيين . ولعلنى كررتها عليكم أكثر من مرة وهى :

[ حينما رمى بى الله حصاة على بحيرة الحياة ، أحدثت فقايق على سطحها ، ودوائر لا حصر لها . ولكننى حينما وصلت إلى القاع ، صرت هادئاً ] .

كذلك الأمواج تكون صاخبة على سطح البحر ، أما عمق البحر أو عمق المحيط ، فيكون هادئاً ... وهكذا الإنسان فإنه في فترة طياشته ، وفترة الحياة السطحية غير العميقة ، يريد أن يحدث فقائيع على سطح الحياة ودوائر لا حصر لها ... ولكنه حينما يصل إلى السن الناضجة ، وإلى الفكر العميق ، يصير هادئاً ...

الإنسان السطحي غير العميق لا يكون هادئاً ، بل يجول باحثاً عن ذاته ، أو محاولاً أن يحقق ذاته ، هنا وهناك !

⑤ هنا وأحب أنت أفرق بين العمق والشكاء ،

وعلاقة كل منهما بالسرور ..

بعض الأذكاء يكون الذكاء عندهم مجرد قدرات عقلية . ولا تكون نفوسهم ولا قلوبهم في نفس مستوى عقولهم ، فلا يصلون إلى لعمق بمعناه الكامل ، أقصد العمق في الفكر وفي القلب وفي النفس وفي الروح .

فليس كل ذكي عميقاً . ولكن العميق يكون ذكياً .  
والذكي بدون عمق ، قد يقع في أخطاء تفقده هدوءه .

ربما يفهم الذكى ما لا يفهمه غيره ، فيستصغر هذا الغير ، ويشبعه لوماً وإنتهاراً ، ، إن كان يعمل معه أو تحت إمرته ، ويفقد الهدوء فى تعامله معه . وربما لذكائه يكتشف كثيراً من أخطاء الناس ، فيثور عليهم ، أو يتضايق فى داخله من أخطائهم ، وهكذا يفقد هدوءه من الداخل ومن الخارج .

إن الذكاء - مجرد الذكاء - له حروبه وله متاعبه ، إن لم يكن مصحوباً بالوداعة والاتضاع ...

وهكذا إن كان العقل صخاباً ومتعالياً ، فقد هدوءه . وإن تكبر العقل واعتز بذاته ، فقد الهدوء والسلام فى علاقته مع الله ومع الناس . فعلى كل من يهبه الله ذكاءً ، أن يصلى ليهبه الله وداعة وتواضع قلب ، حتى لا يقع الذكاء فى الغرور ، والغرور يفقد الهدوء .

### ⑥ عذرة الرد بفضيلة الاتضاع :

قال القديس دوروثيوس : [ الإنسان المتواضع لا يغضب أحداً ، ولا يغضب من أحد ] . إنه لا يغضب أحداً ، لأنه يطلب بركة وصلاة كل أحد . وهو لا يغضب من أحد ، لأنه باستمرار يأتى بالملامة على نفسه فى كل شىء . ومن كان هذا شأنه ، يعيش

في هدوءه مع جميع الناس . فإن فقد إتضاعه ، يفقد هدوءه .

كذلك المتواضع لا يفقد هدوءه بسبب الرغبات والسعى وراءها ، لأنه لا يرى نفسه مستحقاً لشيء ، ولا يحب أن يرتفع عن الوضع الذي هو فيه ...

### ⑦ عبرة السرد بالديارات والتسليم:

الذي يحيا حياة الايمان ، يعيش في هدوء مسلماً حياته بالكلية لله ، ويقبل كل شيء بايمان من يديه الحانيتين ، فلا يضطرب لشيء ولا يتضايق ، بل يكون هادئاً باستمرار يقول مع داود النبي : « وإن قام على جيش ، ففى ذلك أنا مطمئن » بالايان يقول : « كله للخير » . وإن حاقت به مشكلة ، يؤمن أن الله سيحلها ، لذلك يبقى قلبه هادئاً . ، إن أتعبته الضيقات يقول : « مصيرها تنتهى » ، فيهدأ قلبه ...

وبعكس ذلك مَنْ يبعد عن حياة الايمان والتسليم ، تتعبه أفكاره ولا يهدأ أبداً . وإن ألت به المشاكل ترهقه إرهاباً ، لأنه لا يضع أمامه معونة تأتى من فوق .

ومن الناحية الأخرى فإن الذين لا يحيون حياة الايمان ،

يحاولون أن يكونوا سبباً لتعكير هدوء غيرهم ، بما يجلبونه عليهم من إيذاء وإضرار .

### ⑧ عميقة الهدوء بالحياة مع الله :

ما أجمل قول القديس أوغسطينوس في كتاب إعرافاته ، مخاطباً الرب بهذه العبارة الجميلة العميقة :

[ سيظل قلبي مضطرباً ، إلى أن يجد راحته فيك ] .

ذلك لأن هدوء القلب ليس مصدره العالم وشهواته ورغباته ، إنما مصدره الله وحده . فكل من يعيش بعيداً عن الله ، لا يمكن أن يحيا في هدوء ، ويظل قلبه مضطرباً تعصف به الأهواء ، إلى أن يعرف الله ويذوق حلاوة العشرة معه . وحينئذ فقط يجد الهدوء والسلام ، كمسافر في بحر مضطرب وصل إلى ميناء الأمان ...

### **خاتمة الهدوء :**

في الهدوء يستطيع الإنسان أن يفكر تفكيراً متزناً .

وبالهدوء يمكنه أن يحل مشاكله ، بأعصاب غير مضطربة ، وفكر غير مشوش .



وفي الهدوء يمكنه أن يتعامل مع الناس ، ويتقبلون منه كلامه . وعلى العموم الشخص الهادئ محبوب من الناس . وما أجمل قول القديس بطرس الرسول : « زينة الروح الوديع الهادئ » ( ١ بط ٣ : ٤ ) . فالهدوء إذن زينة للروح .

والهدوء وصية مقدسة ، دعانا إليها الكتاب .  
فالقديس بولس الرسول يقول : « إحرصوا على أن تكونوا هادئين » ( ١ تس ٤ : ١١ ) . والكتاب يقول إن : « الهدوء يسكن خطايا عظيمة » ( جا ١٠ : ٤ ) .

وحتى في الحياة العملية ، الشيء الذي يعمل في هدوء يأتي بنتائج أفضل ...

القربان الذي يُخبز على نار هادئة يكون سليماً . بينما الذي يخبزونه على نار شديدة . يحترق من الخارج ، ويكون الداخل ليناً . وكذلك الطعام الذي سوى على نار هادئة ، يكون أفضل طعماً وأكثر فائدة . وبالمثل الزراعة التي تُروى بطريقة هادئة ...

وفي التعامل مع الناس ، الطريقة الهادئة أكثر تأثيراً في النفس ، وتأتي بنتائج مقبولة ..

وبعكس ذلك الطرق العنيفة التي تأتي بردود فعل سيئة . ولعلنا سنتكلم عن فوائد الهدوء بالتفصيل في الفصول المقبلة .

## مضار عدم الهدوء :

الشخص غير الهادئ نفسياً ، يضع هموم الدنيا كلها فوق رأسه . وتصيبه لذلك مشاكل كثيرة .

يفقد سلامه الداخلي ، ويقع في القلق والإضطراب النفسي ، مع ما في كل ذلك من أتعاب .

وقد يقع أيضاً في الكآبة والحزن والإضطراب ...

وقد يصاب نتيجة لذلك بأمراض عديدة : منها تعب أعصابه . فقدان الهدوء بسبب توتراً في الأعصاب . وتوتر الأعصاب يفقد الإنسان هدوءه . وكلاهما سبب للآخر ونتيجة .

والإنسان غير الهادئ عصبياً ، يضر نفسه صحياً وفكرياً واجتماعياً .

إنه يفقد شخصيته ، ويفقد إحترام الناس له ...

المدرس الهادئ الحازم محترم من تلاميذه . أما الذي يثور على تلاميذه ويضج ، مهدداً ومتوعداً ، أو شاتماً وموبخاً ، فهذا يفقد

إحترامهم له ، وقد يصبح العوبة في أيديهم : متى أرادوا أن يثيروه ،  
يمكنهم إثارتته ...

وكذلك الأم التي تعامل أطفالها بالصراخ والإنتهار والزعيق ،  
وبالضرب أو التهديد ، وتظن أنها بهذا الأسلوب تربيهم !! ...  
هذه تفقد أعصابها ، وأيضاً تفقد محبتهم . وتصبح حياتها ضجيجاً  
مستمراً ، وصراعاً مع الأطفال .

**والإنسان غير الهادئ عصبياً ، يفقد سلامه مع الناس .**

إنه يغضب عليهم ، فيغضبون عليه . وإن فقد هدوءه وثار  
عليهم ، ما أسهل أن يعاملوه بالمثل ، فيفقد صداقتهم ومحبتهم ،  
وقد يفقد إحترامهم أيضاً ، ويتعرض لعداوتهم . ويدخل في سوء  
علاقة مع الناس .

إن فقد هدوءه ، قد يصل إلى الصخب والضوضاء والضجيج .  
وربما يصل إلى الثورة والعنف . أو في فقدان الهدوء يبدو عليه  
الاضطراب الخارجى نتيجة لإضطرابه الداخلى ، وتبدو تصرفاته غير  
متزنة .

**أقل كلمة تعكره ، وأقل تصرف يثيره ، لأنه غير هادئ .**

وقد تكون له رغبة في الانتقام ، وفي الدفاع عن نفسه ، وفي إثبات وجوده ، وفي حماية كرامته ، ثائراً بغير وصول إلى نتيجة . وهكذا يصطدم مع الآخرين . بينما الهادىء — حتى إذا أثير — يرد في هدوء ، ويكسب الموقف في هدوء .

**غير الهادىء يخسر المواقف ، وتُمسك عليه أخطاء ..**

وربما يكون هو المُعتدى عليه ، ولكنه حينما يرد بعنف ويخطىء في الرد ، حيثذ ينقلب الموقف ، ويصبح هو المعتدى وليس المُعتدى عليه !!

**أما الهادىء : فحتى إن كان مناقشه ثائراً ، فإنه يهدئه .**

وكما قال الكتاب : « الجواب اللين يصرف الغضب » (أم ١٥ : ١) . وأيضاً : « كلمات الحكماء تُسمع في الهدوء ، أكثر من صراخ المتسلط بين الجاهل » (جا ٩ : ١٧) .

وبينما يقع غير الهادىء في خطايا كثيرة ، يقول الكتاب :

**« الهدوء يسكن خطايا كثيرة » (جا ١٠ : ٤) .**

ويقول أيضاً : « هدوء اللسان شجرة حياة » (أم ١٥ : ٤) .

إننا لا نستطيع أن نحصى الأضرار والنتائج السيئة التي تحدث من معالجة الأمور بعنف أو بشدة أو بعصبية ... وقد يظن غير الهادىء أنه بهذا العنف إنما يعبر عن رجولته وقوة شخصيته !!

بينما العصبية والعنف ، لا يدلان إطلاقاً على رجولة أو على قوة شخصيته .

ودائماً الهادىء هو الشخص الأقوى ... أقوى لأنه استطاع أن يتحكم فى أعصابه وفى ألفاظه . وأقوى لأنه إرتفع فوق مستوى الإثارة فلم تقوَ عليه ... وأيضاً لأنه فى هدوءه يمكنه أن يتحكم فى الموقف ، وأن يفكر فى حل الإشكال بدون إنفعال . ولهذا قال الرسول : « يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء » (روى ١٥ : ١) .

ما أعمق عشرة الأبناء من أبوين متشاجرين .

يفقد البيت هدوءه . ويتناقش الأب والأم فى عصبية . وربما يتشاقمان ويتشاجران . وكل منهما يريد أن يثبت أنه الأقوى ، وأنه على حق ، وأنه يستطيع أن يرد على الطرف الآخر بمثلها وبمثل مثلها ... وتكون النتيجة أنهما يخسران إحترام أبنائهما لهما ، بعثرة

أو قدوة سيئة توضع أمامهم . كما أن هذين الوالدين يخسران سمعتهما أمام الجيران ... فيقولون إنه بيت فقد هدوءه ... !  
لعل الصفحات المقبلة ستبين بتفصيل أكثر مضار الهدوء ...

## أمثلة من الهدوء :

أروع مثل هو الله نفسه ، تبارك اسمه .

ليتنا نتأمل في الهدوء الذي خلق الله به الكون . والهدوء الذي روى به الكتاب قصة هذا الخلق ... وكما قال يقول الكتاب : « ثم قال الله ليكن نور ، فكان نور . ورأى الله النور أنه حسن . وفصل الله بين النور والظلمة » ( تك ١ : ٣ ) . كل هذا الحدث العظيم يروى في عبارة بسيطة « فكان نور » ...

بل ما أعجب هدوء الله في مقابلة الوثنية والإلحاد !

هؤلاء ينكرون وجود الله ، أو يعبدون الأحجار والمعادن بدلاً منه ... فلا تقوم ثورة في السماء ضدهم . ولا ينزل الله ناراً من السماء فتحرقهم وتبيدهم .. !

ويجذف أناس على الله ، والله هادىء . وهؤلاء المجدفون  
مازالوا على قيد الحياة ، يعيشون ، ويتمتعون كأن شيئاً لم يحدث .

**حقاً إن البشر يتقمون لله ، ولا ينتقم الله لنفسه !**

الله تارك هؤلاء جميعاً إلى يوم الدين ... أما الآن فإنه مازال  
يقدم لهم فرصاً للتوبة وللرجوع . بل أكثر من هذا يقول الكتاب  
عن الله إنه : « يشرق شمسُه على الأشرار والصالحين ، ويمطر على  
الآبرار والظالمين » ( مت ٥ : ٤٥ ) ... أى أن الأشرار والظالمين  
يتمتعون أيضاً بنعمة العامة ... وكأنهم لم يكسروا وصاياہ !!

**بل ما أعظم هدوء الله في معاملته للشيطان !!**

هذا الكائن الشرير الذى يتحدى ملكوت الله بكل عنف وبلا  
مبالاة ، ويحاول بكل الحيل أن يبعد الناس عن الله ، وينشر في  
الأرض الفساد ... ومع ذلك كله لا يزال الشيطان موجوداً . وكان  
بإمكان الله أن يبيده ويفنيه ... ولكن الله لم يفعل ، وقابل كل  
عصيان الشيطان في هدوء ، وتركه بمبدأ تكافؤ الفرص ، ليجرب  
المؤمنين ، إلى أن ينال جزاءه في اليوم الأخير .



وأحياناً يتمادى الشيطان ، فيوقفه الله عند حده في هدوء .  
وكثيراً ما يبعد عنا شروره وتجاربه في هدوء دون أن نشعر...  
أنظروا أيضاً الهدوء الذى تمت به معجزة التجسد .

جاء الرب إلى عالمنا في هدوء شديد ، لا في مركبة من  
الكاروبيم ، ولا وسط أناشيد وتسابيح الملائكة ، إنما هدوء  
شديد ، حتى أن هيرودس لم يشعر به ، ولم يعلم أين يوجد ..!  
بينما كثير من الناس إن دخلوا مكانهم ، يسبقهم ضجيجهم إليه ،  
ويرفعون صوتهم ليدل على قدومهم ، أو ينادى البعض من هنا  
وهناك ...

انظروا هدوء الله أيضاً في صنع المعجزات .

كثيراً ما تحدث المعجزات في الخفاء ، دون أن يراها أحد ،  
ودون أن يعلن الله عنها ، ثم يخبر عنها بعض الناس . وما أكثر  
المعجزات التى حدثت ولم تكتب في الكتاب ، ولو كتبت واحدة  
فواحدة ، ما كان العالم يسع الكتب المكتوبة (يو ٢١ : ٢٥) .

وكمثال لذلك المعجزات التى حدثت أثناء زيارة العائلة

المقدسة لمصر ... تمت في هدوء ، ولم تكتب في الإنجيل . وكل ما نعرفه أن التاريخ روى بعضها ...

انظروا أيضاً إلى السماء في هدوئها ، وكذلك الملائكة وأرواح القديسين ..

إنها مثال عجيب للهدوء . وكل الملائكة الذين فيها ينفذون أوامر الله بسرعة عجيبة وفي هدوء عجيب . وقد وضعوا أمامهم عبارة « لتكن مشيئتك » . وأيضاً يعمل الملائكة على الأرض معنا ومن حولنا ، بهدوء عجيب حتى أننا قد لا نشعر بهم وبعملهم . ومع ذلك « أليسوا جميعهم أرواحاً خادمة ، مرسلة للخدمة لأجل العتيدين أن يرثوا الخلاص » (عب ١ : ١٤) . وبنفس الهدوء تعمل معنا أرواح القديسين . لقد تعلموا الهدوء من السيد الرب .

تأملوا أيضاً هدوء السيد المسيح في فترة تجسده على الأرض .

هدوء في الرد على معارضيهِ من الكتبة والفريسيين والصدوقيين والكهنة وشيوخ الشعب .. الهدوء العجيب الذي كان يقابل به تحدياتهم وشتائمهم وإتهاماتهم الباطلة له ... وكيف كان يرد

عليهم بموضوعية وبإقناع ، دون أن يثور على أفاظهم الجارحة ، وهم يقولون له : « ألسنا حسناً نقول إنك سامري وبك شيطان » ( يوحنا : ٨ : ٤٨ ) . أو حينما قالوا عنه إنه : « أكول وشريب خمر ، محب للعشارين والخطاة » ( مت : ١١ : ١٩ ) .

**بل ما أعجب هدوء الرب ، أثناء القبض عليه ..**

انتظر تلك الساعة في هدوء ، واستقبلها في هدوء ... في هدوء داخلي ، وفي هدوء خارجي . وقف في هدوء يقول لهم : « مَنْ تطلبون ؟ » « أنا هو » . ومن فرط هدوئه ، رجع الجند إلى الوراء وسقطوا على الأرض ( يوحنا : ١٧ : ٥-٨ ) . في هدوء استقبل قبلة يهوذا الخائن دون أن يجرح شعوره ، بل قال له : « يا صاحب لماذا جئت » ( مت : ٢٦ : ٥٠ ) .

**كانت كل تصرفاته في تلك الساعة الحرجة في منتهى الهدوء ..**

إهتم بسلامة تلاميذه ، فقال للجند : « إن كنتم تطلبونني ، فدعوا هؤلاء يذهبون » ( يوحنا : ٨ : ١٨ ) . ولما أراد بطرس الرسول أن يستخدم العنف واستل سيفه وضرب عبد رئيس الكهنة فقطع

أذنه ، أمره الرب بالتزام الهدوء ، قائلاً له : « رد سيفك إلى مكانه . لأن كل الذين يأخذون السيف ، بالسيف يهلكون » (مت ٢٦ : ٥١ ، ٥٢) .

**وأثناء محاكمته ، كان هادئاً جداً ...**

« كشاة تساق إلى الذبح ... صامته أمام جازيها ، فلم يفتح فاه » (إش ٥٣ : ٧) . في مجلس السنهدريم واجهوه بتهم « أما هو فكان ساكناً ولم يجب بشيء » (مر ١٤ : ٦١) . وأمامه شهود زور ، لم تتفق شهاداتهم ... وأمام بيلاطس كان هادئاً جداً . وقف صامتاً . وحينما كان يتكلم ، كانت إجاباته تذهل الوالى ، حتى قال : « لست أجد علة في هذا البار ... » .

**ولما دفن ، قام من الموت في هدوء عجيب ..**

في ساعة لم يعرفها أحد ، وبدون ضجيج ، وبدون إعلان أمام الناس ، وبدون مظاهر عظيمة وقوة ... حتى شك اليهود في قيامته . وأشاعوا أن تلاميذه أتوا ليلاً وسرقوه (مت ٢٨ : ١٣ ، ١٥) . ما هذا العجب ؟! يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل هدوئه ، ولن نستطيع ...

ومن قدوة الرب ، كان هدوء الشهداء أثناء  
إستشهادهم ..

هدوء عجيب أثناء القبض عليهم ، وأثناء محاكمتهم ، وأثناء  
تعذيبهم . وفي فترات سجنهم ، وفي ساعة الموت ... بل كانوا  
يرتلون ويسبحون الله وهم في أعماق السجون ، كما فعل بولس  
وسيلا ، وهما في السجن الداخلى وأرجلهم مضبوطة في المقطرة  
(أع. ١٦ : ٢٤ ، ٢٥) .

كيف إستقبلوا الموت ، بكل هدوء ، وبكل فرح .  
إنها قصص طويلة متعددة الجوانب ، تعطى صورة مشرقة  
للنفوس الهادئة ، التى إستمدت هدوءها من الإيمان العميق بالحياة  
الأفضل بعد الموت ... أو قد إستمدت هدوئها من رؤى وإعلانات  
كانت تطمئن النفس على مصيرها الأبدى .

أما قصص هدوء القديسين فى حياتهم ، فهى عجيبة  
وطويلة ...

ولكن لعلنا نقدم هنا مجرد إشارات :

منها الهدوء الذى عاشه الآباء فى البرية .

هدوء الطبيعة العجيب ، وهدوء النفس من الداخل ، وهدوء  
الفكر في تأملاته ... بل أيضاً الهدوء الذى قابلوا به حروب  
الشياطين ، بدون خوف ولا إنزعاج ...

**والهدوء الذى سلكوا به في معاملاتهم .**  
حتى قيل إنهم : [ ملائكة أرضيون أو بشر سمائيون ] ...  
وذلك بفضل حياة الوداعة التى إتصفوا بها ، وهدوء الطبع الذى لا  
يشور ولا يغضب مهما كانت العوامل الخارجية ضاغطة عليه ،  
ومهما تعرض لإهانات أو إتهامات باطلة .

**ما أعجب هدوء القديسة مارينا ، كمثال .**  
حيث إتهمت بأنها زنت — كرجل — وأنجبت ابناً من فتاة  
مثلاً ! كيف تقبلت التهمة في هدوء ، دون أن تدافع عن نفسها !  
وكيف قضت بفترة توبة عن خطية لم ترتكبها . كل ذلك دون  
أدنى شكوى أو تدمير...!

**وبالمثل القديسة التى كانوا يسمونها [ الهبيلة ] .**  
في أيام القديس الأنبا دانيال ... كيف احتملت الإهانات  
المستمرة بكل هدوء ، وبفرح ، كأكاليل مجد على رأسها ...

## أنواع الهدوء

- ١ - هدوء الطبع .
- ٢ - هدوء الأعصاب .
- ٣ - هدوء اللسان .
- ٤ - الهدوء الداخلي ،  
هدوء القلب والفكر .
- ٥ - هدوء الملامح .
- ٦ - هدوء الجسد والحواس .

الهدوء يشمل عناصر متعددة : منها هدوء الطبع ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الجسد ، بما في ذلك هدوء الحواس الحركات والملامح . هناك أيضاً الهدوء الداخلي ، هدوء النفس ، ويشمل هدوء القلب وهدوء الفكر . ومنها يأتي أيضاً هدوء الكلام ثم أيضاً هدوء التصرف .

**والإنسان الهادئ بالحقيقة ، يكون كل ما فيه هادئاً :**

الإنسان الهادئ تصرفاته هادئة ، ومعاملاته مع الناس هادئة . يعيش في سلام داخلي ، ومنه يشع سلاماً في الخارج . ما فيه من هدوء داخلي ، يفيض هدوءاً في الخارج : إن تكلم يتكلم في هدوء . حتى إن كان حازماً وعاقب غيره ، يعاقبه أيضاً في هدوء .

ولا يمكن أن يفقد هدوءه مهما كانت الأسباب ، ومهما كانت المثيرات من الخارج ، لأنه تعود أن يكون هادئاً . وصار الهدوء له طبعاً ..

**بعكس ذلك مَنْ تكون طباعهم غير هادئة . وهنا نذكر :**



## هدوء الطبع :

قد يولد البعض هادئين بطبعهم أو بطبيعتهم ، وربما ورثوا الهدوء عن آبائهم . وغيرهم تدرّبوا على الهدوء ، ومارسوه ، وتعودوا عليه ، فصار لهم طبعاً ...

غير أن البعض على عكس ذلك ، ليس لهم هدوء في طبيعتهم ... طبيعتهم نارية :

أينما يحل الواحد منهم ، يحل معه التوتر والغليان ، ويسبقه ضجيج . هو عبارة عن شعلة متقدة ، أينما القيت أحرقت وأشعلت ، وتفجر منها الشرار ...

نظراته من نار ، كلماته قذائف ، وطلباته أوامر وتهديدات ، ولا تقبل التأجيل ..

إن الطبيعة الثائرة ، إن وجدت هادئاً تثيره ..  
أما الطبيعة الهادئة ، فإن وجدت ثائراً تهدئه ..

فما هي طبيعتك إذن ؟ أهى طبيعة نارية ، أم طبيعة هادئة ؟  
على أية الحالات لا تيأس ، ولا تستسلم إلى حال أنت فيه ، حتى  
إن كنت قد وُلدت بطبيعة نارية ...

**فالتبائع يمكن أن تتغير ، وأن تتدرب على عكسها .**

القديس موسى الأسود ، فى بدء حياته كان له طبع قاسٍ مخيف  
قتال . فتحول إلى إنسان هادىء ولطيف ، محب للناس ومحبوب  
منهم . إنسان مضياف وديع بشوش .

والقديس يوحنا الحبيب ، لم يبدأ حياته هكذا ، إنما كان هو  
وإخوه يعقوب يلقبان بلقب « بوانرجس » أى إبنى الرعد ( مر ٣ :  
١٧ ) . ولما رفضت إحدى قرى السامرة قبول الرب ، طلب إليه  
يعقوب ويوحنا أن « تنزل نار من السماء فتفنيهم » ( لو ٩ : ٥٤ )  
ولكن هذا الطبع النارى هداً بالوقت وبعمل الروح ، وتحول يوحنا  
إلى الحبيب الذى يتكلم عن الحب ...

**فى موضوع الهدوء ، ما أعظم الفرق بين طبيعة الجذور  
وطبيعة الأغصان والفروع .**

الأغصان بطبيعتها تتماوج مع الرياح يميناً ويساراً حسب إتجاه  
الريح . وقد تُحدث فى تمايلها صوتاً أو ضوضاء . أما الجذور فتمتد

في الأرض في هدوء وبلا صوت ، تتغذى وتتغذى الأغصان  
الصاخبة أيضاً ...

نتقل من هدوء الطبع إلى نقطة أخرى هي :

## هدوء الأعصاب :

هناك أشخاص أعصابهم هادئة ، وآخرون أعصابهم ملتهبة .  
الشخص الهادئ الأعصاب لا يفعل بسرعة ، وربما لا  
يفعل ببطء . كأنه الجبل الراسي ...

أو هو كالجنادل الستة التي تعترض النيل النوبي ، مهما  
عصفت بها الأمواج تبقى هادئة في مكانها ، ولا تتأثر بشيء من  
الصخب الذي حولها ...

أما الإنسان الثائر الأعصاب ، فإنه يفعل بسرعة ، يشور  
ويصخب ويضج ، وربما لأتفه الأسباب ، أو لغير ما سبب ، لمجرد  
شكوكه الداخلية وتصوراتهِ للأمور .

الشخص الهادئ الأعصاب هو إنسان قوى :

لأن الأسباب الخارجية عجزت عن أن تثيره ، بل استطاعت  
أعصابه القوية أن تصمد أمامها . وبسبب قوته الداخلية هذه ،  
ينال إحترام الناس وإعجابهم ...

أما التأثير الصاخب ، فمهما ثار وضج ، وشتم وهدد ، وبدا  
وكأنه يخيف غيره ، فإنه لا ينال إحترام أحد . ثورته تدل على  
ضعف أعصابه ، أو ضعف شخصيته ...

إن أراد أحد أن يجعله منظراً للناس وهزأة ، فإنه يستطيع ..

كمثال لذلك : إن وُجدَ مدرس ضعيف الأعصاب لا يحتمل  
خطأ أو إثارة من طالب ، فإن أى تلميذ يستطيع أن يقول لزميله :  
أتريد أن أجعلك تتفرج على هذا المدرس وهو فى حالة عصبية ،  
ليست مخيفة للتلاميذ بل هى مضحكة ؟ ... ويتصرف التصرف  
الذى يعرف أن المدرس سيثور بسببه . ثم يتفرج عليه !

هدوء الأعصاب يتعلق بسببين : أحدهما جسدى ، والآخر  
نفسى .

والأسباب العضوية التى تتعب الأعصاب كثيرة ، وليس  
مجالها الآن . ولكننا سنتعرض هنا إلى سبب جسدى كثيراً ما

يتعب أعصاب الناس ، حتى الفضلاء منهم . وهو الإرهاق .

إن كان الجسد مرهقاً بسبب التعب والمجهود الزائد ، حينئذ تكون الأعصاب في حالة عدم احتمال .

نصيحتي لك في هذه الحالة ، لا تدخل في حديث طويل ولا في نقاش مع أحد ، وبخاصة مع الذين لهم صلابة في رأيهم وليس من السهل إقناعهم ... ولا يصح في حالة الإرهاق هذه أن تبت في أمر هام أو تتعرض لحل مشاكل .. إحترس من الجدل وأنت مرهق ، فربما تفقد أعصابك ...

حالة الإرهاق يلزمها النوم ، أو على الأقل الراحة والاسترخاء . وعلى أحبائك أن يلاحظوا حالات الإرهاق التي تكون فيها ، فلا يدخلوا معك أثناءها في مناقشة أو حل مشكلة .

ومن الوسائل التي تساعد على هدوء الأعصاب ، روح المرح والبشاشة :

فالمرح يوجد في الجسد حالة من الاسترخاء تريح الأعصاب . وكل الذين يتصفون بروح المرح ، تكون أعصابهم هادئة ، ولا يتضايقون بسرعة . وربما يقابلون الإثارة بفكاهة تضحك مشيرينهم أيضاً ، ويهدأ الأمر .

أما المتزمتون الذين يظنون أن الضحك خطية ، فغالباً ما تجد أعصابهم متوترة... والجدية الخشنة التي يقابلون بها تصرفات الناس ، كثيراً ما تفقد الجوهده وه وه ويتأزم ..

أرجو أن نعود إلى هذه النقطة بمشيئة الله حينما نتحدث عن مسببات الهدوء ... وننتقل حالياً إلى الحديث عن الأضرار التي تنتج عن عدم هدوء الأعصاب :

**الشخص الثائر الأعصاب يؤذى نفسه نتيجة لأعصابه غير الهادئة ، كما يؤذى غيره أيضاً .**

يؤذى نفسه بأمراض الأعصاب . وبما ينتج عن إنفعالاته وثوراته من أمراض القلب وضغط الدم ، وكذلك الأمراض النفسية العديدة . وقد يضطر إلى تعاطي المهدئات والمسكنات والمنومات ، التي تريح أعصابه إلى حين ، ثم يرجع الشد مرة أخرى بدوافع نفسية من الداخل ، ودوافع مثيرة من الخارج ، فيرجع إلى المهدئات ... !

**وتصبح أعصابه مثل الأسك الذي يتوالى شده وإرخائه يفقد مرونته ويتلف ..**

ويدخل في دوامة من مشاكل الأمراض العصبية ، التي يحاول  
الطب معالجة نتائجها ، بينما الأهم هو معالجة أسبابها . وفي  
المقدمة الإقتران بالهدوء . فالنفس الهادئة لا تصاب بأمراض عصبية  
ولا تحتاج إلى مهدئات لأنها هادئة بطبيعتها ...

الشخص الذي يتحكم في أعصابه ويهدئها ، يمكنه أن  
يتحكم في ألفاظه أيضاً ولا يخطئ .

وكذلك يمكنه أن يتحكم في تصرفاته ، ويكون عنده ضبط  
النفس . وبهذا كله يكسب المواقف ولا يخسرهما .

لذلك إن وجد إنسان أن أعصابه غير هادئة ، عليه أن يؤجل  
بعض اللقاءات والاجتماعات التي يفسدها عدم هدوء  
الأعصاب . ويؤجل أيضاً إتخاذ القرارات وهو في مثل هذه الحالة .

ومسألة الأعصاب هذه ، تتعلق بالحياة الروحية بوجه  
عام .

فالإنسان الروحي يدرّب نفسه على الوداعة والهدوء وعدم  
الغضب ، كما يدرّب ذاته على ضبط النفس والتحكم في ألفاظه ،  
وعلى السلام مع الناس . وبالتالي يصل إلى هدوء الأعصاب .

لذلك يلزم للوصول إلى هدوء الأعصاب ، معالجة العوامل النفسية الداخلية التي تؤدي إلى توتر الأعصاب .

ومن ضمنها الحساسية الشديدة نحو الكرامة الشخصية ، والتأثر بأقل لفظ يظنه جارحاً له . كذلك موقفه من أخطاء الآخرين ، ومقابلتها بالعنف ، ومحاولة الانتقام لنفسه محافظة على حقوقه !! كل هذه الأمور تحتاج إلى موقف روي سليم ، وإلى إقتناع داخلي بأنه يمكن الاحتفاظ بشخصيته وحقوقه وكرامته عن طريق الهدوء ...

وعليه معرفة أن ثورة الأعصاب ، من الأخطاء المكشوفة .

فهي نقطة ضعف واضحة أمام الناس ، تصرخ قائلة إن صاحبها عاجز عن حل مشكلته بالعقل والمنطق ، وعجز عن حلها بالهدوء ، فليجأ إلى الأعصاب . والذي تثير أعصابه ، يعطى دليلاً على أن الشر قد غلبه ولم يستطع مقاومته ، فثار ... بينما يقول الرسول : « لا يغلبك الشر ، بل إغلب الشر بالخير » (روا ١٢ : ٢١) .

التأثر الأعصاب شخص منهار . والهاديء الأعصاب إنسان متماسك .



## هدوء اللسان :

اللسان الهادىء محبوب من الكل . واللسان غير الهادىء يوقع صاحبه فى أخطاء كثيرة . وعدم هدوء اللسان له مظاهر عديدة نذكر من بينها :

١ - اللسان الكثير الكلام ، الذى لا يتوقف ، بينما يقول الكتاب : « كثرة الكلام لا تخلو من معصية » (أم ١٠: ١٩) .

إنه لسان يتكلم باستمرار ، فى أى موضوع ، حتى فى ما يخرج عن اختصاصه وعلمه . لا يستطيع أن يصمت . لا يستطيع أن يضبط ذاته داخل شفثيه وأسنانه . لا بد أن يخرج وأن يتكلم ، ولا يبطل الكلام إطلاقاً ... حتى فى أدق نقط العلوم ، حتى فى أدق أخبار السياسة ! المهم أن يتكلم وكفى ... حتى فى أخبار الناس ، وفى أسرار الناس وفى خصوصيات غيره . إنه لسان غير هادىء ، غير منضبط . ومن عدم هدوئه لا يستطيع صاحبه أن يتحكم فيه ، ولا أن يهدئه . يقول يعقوب الرسول :

« إن كان أحد فيكم يظن أنه دين ، وهو ليس يلجم لسانه ، بل يخدع قلبه ، فديانة هذا باطلة » ( يع ١ : ٢٦ ) .

إذن يحتاج كل إنسان أن يلجم لسانه ، ولا يتركه على حريته جامعاً يجرى من موضوع إلى موضوع ، بغير إنضباط وبغير هدوء ... وإن لم يستطع ، فليصلِّ ويقول : « ضع يارب حافظاً لقمي ، وباباً حصيناً لشفتي » .

٢ - ومن عدم هدوء اللسان : حدة الصوت وعلوه وصخبه .

يعطينا الكتاب مثلاً عن الكلام الهادئ ، في حديث الله مع إيليا النبي :

« حدثت زلزلة وريح عاصفة ونار . ولم يكن الله في الزلزلة ، ولا في الريح ، ولا في النار . وإذا صوت منخفض حفيف يقول له : مالك ههنا يا إيليا » ( ١ مل ١٩ : ١١-١٣ ) . وكان هذا هو صوت الله إليه ...

الهادئ يتكلم بصوت هادئ ، كأنه النسيم العابر . أما غير الهادئ فيتكلم بصوت كأنه العاصفة الهوجاء .

هناك أشخاص حتى في الوعظ ، يعطون بصوت عالٍ وحاد ،  
وينتهرون الشعب في عنف ، وأمامهم ما كان يقال عن الخطباء  
قديماً ، [ يهزّون أعواد المنابر ] . ويكون السامعون جالسين  
على أعصابهم ...

ويكون تأثير هذا الوعظ هو الإنفعال وليس التأثير  
الروحي .

الواعظ الروحي يقنع الناس بالتعليم الروحي في هدوء ،  
وبعمل الروح فيه وفيهم ، يشعلهم بمحبة الله ، بانفعال الروح ،  
وليس بانفعال حواس الجسد ... لذلك كثيرون ينفعلون أثناء العظة  
من الواعظ الإنفعالي . ثم يفقدون هذا الإنفعال بعد حين . أما  
الإقناع الروحي الهادئ ، فهو أكثر تأثيراً وثباتاً داخل النفس ...

وإن كان الصوت العالي يُستخدم أحياناً وسط الجماهير  
لكي يسمعوا ، فما لزوم إستخدامه في الأحاديث الخاصة ؟!

الشخص الهادئ لا يرفع صوته وهو يتحدث مع الآخرين . لا  
يعلو صوته فوق إحتياج السامع . لذلك في نقاشه لا يحدث  
ضجيجاً . أليس أمراً معيناً أن يتناقش البعض فتعلو أصواتهم  
وتتداخل ، حتى ليحسبهم سامعوهم يتشاجرون !!

نعم ، هناك أشخاص يصيحون حين يتكلمون ، ويصرخون حين يهمسون . ويتكلمون بسرعة ، وفي صوتهم ضوضاء ...

٣ - من مظاهر عدم هدوء الصوت أيضاً : الألفاظ الشديدة الجارحة .

إنسان مثلاً ، كلامه شديد وصعب ، كلام مرّ وجارح ، ناقد ولاذع وهدام تخرج الكلمات من فمه ، كأنها قذيفة إندفعت من صاروخ ... بينما يستطيع هذا الإنسان أن يعبر عن رأيه وقصده بالفاظ هادئة .

٤ - ومن مظاهر هدوء اللسان ، هدوء الحوار :

الإنسان الهادئ يناقش في هدوء ، وبه يكسب الآخرين . كما كان يفعل القديس ديديموس الضرير الذي كان يناقش الفلاسفة والوثنيين في أدب جم ، دون أن يهاجمهم . كانت طريقته أن يربحهم ، لا أن يحطمهم أو ينجلهم ...

أما المناقش غير الهادئ ، فإنه يحول الحوار إلى عراك وإلى شجار ، تحمى فيه المناقشة ، ويتوتر الجو ويتكهرب إلى أبعد حد .

تجد في أسلوبه تحفزاً وهجوماً ، وإستعداداً عنيفاً للرد قبل أن يسمع الرأي . وهو يحاورك لا لكي يفهمك أو يصل معك إلى الحقيقة ... إنما يناقشك لكي يفحمك ، ولكي يهزمك ، ويحطم آراءك ، ويظهر ضعفك . وأثناء المناقشة لا مانع من أن يتهمك عليك وعلى آرائك ، ويهزأ بك وبها .. كأنك عدو يريد أن ينتقم منك أما المناقش الهادىء ، فإنه يكسبك صديقاً أثناء حوارهِ . يتكلم في موضوعية ، بكل هدوء ، ولا يتعرض لشخصك ، ولا يقاطعك أثناء الكلام . وإن كنت ثائراً يهدئك ...

وقد يقنعك ، وتوافقه على رأيه ، دون أن تشعر أنك خرجت منهزماً ... هدوءه لا يشعرك مطلقاً أنكما خصمان ، إنما صديقان يحاولان معاً أن يصلا إلى الحقيقة . بعكس المناقش غير الهادىء ، الذى تحمر عيناه أثناء المناقشة ، ويعلو صوته ويحتد ، ويعترض في عصبية وعنف . وقد يتلفظ بألفاظ تحمل معنى الإهانة . غير الهادئين إذا تناقشوا يقاطعون بعضهم بعضاً .

قد يكون خمسة في مناقشة : أربعة يتكلمون في نفس الوقت ، وواحد فقط يسمع هذا الضجيج . وليس عند أحد إستعداد لأن يسمع غيره . إنما كل منهم يقاطع الآخر بينما إن كان مائة من

الهادئين يتناقشون ، يكون ذلك بنظام شديد ، ولا تسمع فى الخارج صوتاً ..

إن أفكاراً كثيرة تتصارع ، بينما الحق واحد . ولكن كل إنسان يرى أن الحق هو فكره الخاص .

بالهدوء يمكن أن يتلاقى الناس ، مهما اختلفت أفكارهم ، فى هدوء الحوار المشبع بالحب ..

هـ - وما نقوله عن الحوار يمكن أن نقوله عن العتاب .

العتاب الهادىء يوصل إلى الصلح . والعتاب الصاخب يزيد الفرقة والخصومة . ولنا مثال جميل فى عتاب السيد المسيح لبطرس بعد القيامة . لم يقل له : [ تعال يا خائن ، يا مَنْ خفت من جارية ، يا مَنْ سببت ولعنت وقلت لا أعرف الرجل ... أهذا ما سبق أن وعدت به وقلت : « لو أنكرت الجميع ، فأنا لا أنكرك » .. ! ] .

لم يقل له السيد المسيح كلمة جارحة واحدة ، إنما سأله فى هدوء : « يا سمعان بن يونا ، أتعبنى أكثر من هؤلاء ؟ » « إرع غنمى ، إرع خرافى » وكرر السؤال ثلاث مرات ، حتى فهم

بطرس (يو ٢١ : ١٥-١٧) . وأتى العتاب بنتيجته ، وثبت الحب ،  
ولم يجرح القلب .

٦ - ليس المطلوب فقط أن يكون اللسان هادئاً ، بل  
بالأكثر أن يكون أيضاً مهدئاً ...

ومن أمثلة الكلام المهدىء ، قول الكتاب : « الجواب اللين  
يصرف الغضب ، والكلام الموجع يهيج السخط » (أم ١٥ : ١) .

مثال آخر هو أب الاعتراف المريح ، الذى يهدىء نفس  
المعترف عليه ، ويمنحه سلام القلب ، ويرمحه من اضطراب القلب  
بسبب خطاياها ، وبمعكس ذلك أب الاعتراف الذى يخرج المعترف  
من عنده وقد فقد هدوءه ، وأدركه اليأس ، وشعر أنه هالك لا  
محالة ...

الشخص الهادىء يفيض من هدوئه على الآخرين ،  
فيهدئهم إن كانوا ثائرين . أما غير الهادىء فيعديهم بهياجاً ،  
ويثيرهم إن كانوا هادئين .



## الهدوء الداخلى :

لا يكفى أن يكون الإنسان هادئاً من الخارج ، فى كلامه وفى أعصابه ، وإنما يجب أن يكون هادئاً فى الداخل أيضاً ... تكون نفسه هادئة ..

وهدوء النفس من الداخل ، ينبع منه الهدوء الخارجى .

أما النفس التى تغلى من الداخل ، فإنها حينما حلت محل الغليان ويحل التوتر . تعيش كشعلة حينما ألقيت أحرقت وأنتشرت نارا هنا وهناك ، لدرجة أن أمثال هؤلاء الناس إذا دخلوا مكاناً ، يتهامس البعض قائلين : [ يارب استر ] .

ولكن الإنسان الهادئ من الداخل ، نرى هدوءه الداخلى يفيض هدوءاً فى الخارج . تجد صوته هادئاً ، ومشيته هادئة ، ومعاملاته هادئة ، ومناقشاته هادئة ومريحة ... وبهدوئه لا يصيح ولا يتشاجر ، بل تكون علاقاته طيبة مع جميع الناس ، إذ لا يلجأ إلى المشادة أو إلى العنف مع أحد ... هذا من جهة الخارج ...



**أما في الداخل ، فيتمتع بهدوء الفكر ، وهدوء القلب :**  
الإنسان غير الهادئ من الداخل ، تجد داخله أفكاراً كثيرة ،  
تموج وتطيش ، وتروح وتجيء ، ولا تثبت على حال . ففكر يجذبه  
إلى هنا ، وفكره يشده إلى هناك . وذهنه دائم التغير . والأفكار تؤثر  
على نفسه ، لأنها غير مستقرة ...

**وغير الهادئ ، يقاسى أيضاً من عدم الهدوء في مشاعره :**  
إنفعالاته وأحاسيسه غير هادئة . رغباته وآماله طائشة غير  
مستقرة . بجذبها الخيال أحياناً إلى آفاق عالية لا يستطيع الوصول  
إليها ، ويحطه الفكر العملي إلى واقعه البعيد عن آمال . ويظل  
يضطرب بين الرغبة والواقع . وتضطرب معه إنفعالاته ... وقد يقع  
في إضطرابات نفسيه عديدة ، نذكر أمثلة منها :

**فالشخص الذي يعيش في قلق ، هو فاقد لهدوئه ..**  
فالقلق يدل على عدم هدوء في النفس . والقلق يدفع إلى  
الخوف . والإنسان القلق أفكاره غير هادئة غير مستقرة .  
والقلق قد يدعو إلى الشك . والشك لا يجعل النفس  
هادئة .

والإنسان الشكاك لا يكون هادئاً مطلقاً من الداخل . يسائل نفسه باستمرار هل هو على حق في شكوكه ؟ وهل من الممكن أن تكون شكوكه غير حقيقية ؟ وكيف يمكنه أن يتحقق من هذه الشكوك ويثبتها ... وتبقى أفكاره غير هادئة ... وقد تعذبه نفسياً وتتعبه . وهذا التعب يزيد من عدم هدوئه ... كما أن الشك قد يتعب الشخص في علاقاته مع الآخرين ...

**والشك له أنواع . وكلها تُفقد الهدوء ..**

سواء كان شكاً في وقائع أو في أشخاص .. أو شكاً في علاقات ... أو كان شكاً في عقيدة أو في الله نفسه . وربما يكون الشك في مستقبله وما ينتظره فيه .. وفي كل ذلك الشك يكون العقل مضطرباً والنفس مضطربة ...

**على أية الحالات هدوء القلب يجلب هدوء الأفكار .**

إذا كان القلب مستريحاً وهادئاً ، تصبح أفكار صاحب هذا القلب مستريحة أيضاً وهادئة . وإذا اضطرب القلب ، اضطربت أفكاره . وحسبما يكون القلب ، تكون الأفكار . إن كانت في القلب عواصف وبراكين ، تجد الأفكار كأنها في سوق يبيعون فيه ويشترون . وبالعكس إذا كان القلب هادئاً ، تهدأ معه أفكاره ...

هناك أشخاص نفسياتهم ضعيفة يضطربون لأتفه الأسباب .

وربما لمجرد الوهم ، بغير سبب حقيقى : وفى إضطرابهم يفقد القلب هدوءه ، ويفقد الفكر هدوءه ، وينعدم الهدوء الداخلى . ويظهر عدم الهدوء فى تصرفاتهم ...

ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر الطائش .  
الجوال .

الفكر الهادىء مركّز ، مستقر فى موضوع تفكيره ، وله عمق فى التفكير . أما الفكر غير الهادىء ، فإنه يجول من موضوع إلى موضوع ، ويطيش فى أمور متعددة . كمنّ تطيش أفكاره أثناء الصلاة . وكما قال أحد الآباء : [ إذا كانت النار طعامها الوقود ، فإن الفكر طعامه الحكايات ] ...

الفكر الطائش غير الهادىء يهوى الحكايات ، وينتقل من خبر إلى خبر ، ومن قصة إلى قصة ، ومن شخص إلى شخص ، ومن بلد إلى بلد ، دون أن يهدأ ، حتى أثناء الصلاة . يذكرنا بالشيطان الذى عمله « الجولان فى الأرض والتمشى فيها » (أى ١ : ٧) .

ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر النقّاد :

الفكر الذى لا يعجبه أحد ، ولا يعجبه أى شيء ، فهو  
باستمرار ثائر على الأوضاع ، يرى أن الحق فيها قد ضاع ، فينتقد  
كل ما يعرض أمامه ، حتى إن كان لا دخل له فيه ، وحتى إن  
كان لم يدرس الموضوع ولم يفهمه ... ولكنه مع ذلك ساخط على  
كل شيء ، متذمر من كل شيء ، منتقد لكل شيء . فاقد  
لهدوئه ...

والفكر الفاقد لهدوئه ، يعمل على إشاعة عدم الهدوء في  
نفوس الآخرين .

ينشر أفكاره القلقة غير الهادئة ، يصبها في آذان الآخرين ،  
ويتحمس لها ، ويعمل على إقناع الناس بها . وقد يفلح وقد لا  
يفلح . وحتى إن لم ينجح في نشر أفكاره غير الهادئة ، فإنه يسبب  
هدوء بسبب مناقشاته غير الهادئة ...

**ومن الأفكار غير الهادئة : الفكر اللحوي :**

الفكر الذى يلح على ذهن الإنسان إلحاحاً ، ويضغط عليه  
بطريقة متعبة . ويحاول أن يتخلص الإنسان منه فلا يستطيع .  
وبالإلحاح يفقده هدوءه ... وبخاصة ذلك الفكر الذى ينم به

الإنسان ويصحو. ويلج عليه حتى أثناء عمله ، وأثناء صلاته ،  
وأثناء راحته ، بلا هوادة ، وبلا راحة ...

### الأفكار الملتعة غالباً ما تكون حرباً من الشيطان :

لأن الأفكار الروحية هادئة باستمرار . أما الشيطان فإنه  
يضغط بأفكاره بلا رحمة ، ويدفع الشخص إلى سرعة التنفيذ . وهو  
بالحاحه يضغط على الأعصاب ويتعبها ، لكي تحسب أن التنفيذ  
هو أسهل وسيلة لراحته . إن الفكر اللحوج فكر مشاغب ، لا يشاء  
أن يترك للإنسان فرصة للمشورة ، ولا فرصة للصلاة ، ولا فرصة  
لفحص الفكر ومناقشته ! كما لو كان يريد أن يرغم الإنسان  
إرغاماً ... !

### ومن أنواع الأفكار غير الهادئة : الفكر المتقلب :

الذى يعرض الشيء وعكسه . وتارة يوافق على الأمر ، وتارة  
يعارضه . يتحمس للموضوع حيناً ، ويفتر حماسه بعد حين .  
كأمواج البحر تروح وتجيء ، بغير ثبات ... إنه فكر متقلب ، أو هو  
فكر متردد ، يسبب لصاحبه عدم هدوء وعدم إستقرار ...  
أما الفكر الهادئ ، فإنه يشبه السفينة التى تشق طريقها فى  
هدوء ، فى مسار واحد ، لا تضطرب فيه ، ولا تنحرف عنه ولا  
يسره ...

الأفكار غير الهادئة تفقد القلب هدوءه . وكذلك القلب  
غير الهادىء يزعج الأفكار .

لأنه أحياناً يكون القلب غير هادىء ، بكل ما فيه من عواطف  
ومن مشاعر وأحاسيس وإنفعالات ... كالحزن ، والشهوة ،  
والتعب ، والغضب والحقد ، والحسد ، والرغبة فى الإنتقام ، والرغبة  
فى التملك أو فى السيطرة ... القلب الذى فيه شىء من هذه  
المشاعر وما يماثلها لا يمكن أن يكون هادئاً ، وكذلك أفكاره .. ومما  
يفقد القلب هدوءه بالأكثر : الرغبات التى تطلب سرعة تحقيقها ،  
بينما هذه السرعة غير متوفرة فى الواقع العملى ... فيفقد القلب  
هدوءه .

القلب الهادىء يرى كل شىء هادئاً ، فلا يضطرب  
لشىء . أما القلب غير الهادىء ، فيرى فى كل شىء سبباً  
للإضطراب . لذلك يضطرب ، ويشير الإضطراب حيثما  
حلّ .. !!

القلب الهادىء لا تزعجه المشاكل الخارجية . وإنما يتقبلها فى  
هدوء ، ويتناولها بعقل ، ويحللها ، ويفحصها ، ويحلها فى هدوء .  
ولا يسمح للإضطراب الخارجى أن يدخل إلى داخل نفسه لكى  
يعكر صفاءها .. !

إنه لا يترك المشكلة تنتصر عليه ، بل ينتصر هو عليها .

يقول لنفسه ، لا أريد أن تزعجني هذه المشكلة ، ولا أريدها أن تدفعني إلى الغضب أو الترفزة أو الحزن .. ولا أن تفقدني سلامي . أريد أن هذه المشكلة تبقى خارجي ، ولا تدخل إلى داخل نفسي ...

القلب الهاديء بحر عميق . قد تطفو المعكرات على سطحه ولا تزعج هدوءه . أما إن هبطت إلى أعماقه ، فإنها تذوب وتلاشي ...  
أما إذا إنزعج الإنسان من الداخل وفقد هدوءه ، فإنه يعجز عن حل إشكالاته ، فتزعجه ، ويظهر عدم الهدوء في تصرفاته وفي التعامل مع الناس والأحداث ...

القلب الهاديء يصلح للعمل الروحي ...

أما إذا فقد القلب هدوءه ، فإنه لا يقدر على التأمل . وإن حاول الصلاة تسرح أفكاره . وإن قرأ كتاباً يسرح أثناء القراءة .. لأجل كل هذا ، كان آباؤنا يبحثون عن الهدوء والسكون ، لأنه في الجو الهاديء ، وفي المكان الهاديء ، يمكنهم أن يمارسوا عملهم الروحي ...

**القلب الهادىء ييسط هدوءه على الإنسان كله :**

هدوء القلب يسبب هدوء الفكر ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الملامح . وقد تحدثنا من قبل عن هدوء الأعصاب وهدوء الفكر .  
ونتكلم الآن عن هدوء الملامح :

### **هدوء الملامح :**

قليل من الناس يستطيعون التحكم فى ملامحهم ...

فغالباً ما تكون الملامح كاشفة لحالة القلب ..

سواء أراد الإنسان ذلك أم لم يرد . فإن إضطرب قلبه ، ظهر الإضطراب فى ملامحه . إن إغتاظ ، إن تضايق ، إن إشمئز ، إن خاف ... يظهر كل ذلك على ملامح وجهه أو فى نظرات عينيه . حتى إن سرح فى أحلام اليقظة تكشفه ملامحه .

**ملامحه هى إعتراقات غير إرادية تكشف ما بداخله !**

فقد يضطرب ، وينكر إضطرابه ، ولكن ملامحه تعلن أنه غير صادق فى إنكاره .. وأحياناً يفقد الإنسان هدوءه . وإن سألوه عن



السبب يُنكر . ولكن نبرات صوته ، وحركات يديه ، ونظرات عينيه ، وربما حركة شفثيه ، وخلجات وجنتيه ... كل ذلك ينطق بما في داخله ، بما لا يسمح بمجال للشك ...

**لا تظنوا أن القلب خزانة مغلقة تكتم أسرارها !**

فكثيراً ما يكون مكشوفاً ومفتوحاً بواسطة الملامح . وغالباً ما تكون عين الشخص مرآة ترى فيها مشاعره الداخلية ، وربما تقرأ فيها أفكاره أيضاً . أى إنسان للاح يستطيع ذلك ... لذلك بعض الناس يلبسون نظارات سوداء حتى لا يتمكن مجالسوهم من رؤية إنطباعاتهم ومشاعرهم في عيونهم ...

**القلب الهادىء ملامحه هادئة ومریحة ...**

تحب أن تجلس إليه وتتأمل ملامحه . تتأمل الهدوء العجيب الذى يفيض من القلب ويكسو الملامح . لذلك لم يكن عجيباً أن يقول أحد الرهبان للقديس الأنبا أنطونيوس : [ يكفينى مجرد النظر إلى وجهك يا أبى ] ... ففى وجهه كان يرى السلام الداخلى الذى يملأ قلبه . وكان يرى كل ما فى القلب من طهارة وبر ...

**أما القلب غير الهادىء ، فلامحه غير مریحة .**

هناك أشخاص في حالة غضبهم وانفعالهم تكون ملامحهم غير مريحة . وكذلك في حالة حزنهم أو ضيقهم تكون ملامحهم أيضاً غير مريحة ... إذ يفقدون سلامهم الداخلي ، ويفقدون الهدوء . ويظهر كل ذلك في ملامح وجوههم ...

وقد تبلغ حالتهم إلى أن تصبح ملامحهم غير مقبولة ، ولا تستطيع النظر إليها طويلاً . لأنها غير هادئة ، ولا تساعد على هدوء الناظر إليها .

لذلك يجب التحكم في الملامح وتهديتها :

والأفضل أن يهديء الإنسان قلبه . وحيث أنه تهدأ ملامحه تلقائياً ...

### هدوء الجسد والحواس :

هناك أشخاص أجسادهم غير هادئة لا تستطيع أن تستقر في مكان واحد . تريد أن تروح وتجيء ، وتخرج وتدخل ، وتقوم وتقع . حتى البيت لا تستقر فيه كثيراً . وإنما لا بد من الزيارات

والفسح ونزهة الجسد والانتقال من مكان إلى آخر ... هؤلاء لهم  
طياشة في الجسد ...

**بعكس الرهبان الذين يتدربون على هدوء الجسد .**

فيستطيع الراهب المتوحد أن يمكث في قلايته أياماً وأسابيع ،  
لا يخرج منها ولا يتحرك إلا لضرورة . وإن تحرك فيكون ذلك  
لعمل نافع ...

**فرق كبير بينهم وبين الذين يتحركون بلا سبب .**

حتى إن جلس بمفرده في مكان ، تجد جسده متحركاً  
باستمرار . فإن تكلم مع أحد تجد يديه تتحركان ، وقدميه  
تتحركان ، ورأسه تتحرك . وقد يشير بيده ، وقد يرفع أصبعه أثناء  
الكلام ، وتهتز يداه في حركات مستمرة . وقد يتناقش أثنان ،  
وتنظر إلى أيديهما ، فتجدها دائمة الحركة . بعكس الجندي التي  
يتكلم فيها الجندي وهو في وضع هادئ . فإن حرك يديه يقولون  
له : [ إثبت ] ...

في بعض الأحيان تلزم الحركة قليلاً للتعبير عن الانفعال  
الداخلي . ولكنها لا تكون حركة مستمرة لا تهدأ ...

وما أكثر الذين تدل حركاتهم على عدم هدوء .

إن دخل أو خرج ، يُحدث صوتاً أو ضجيجاً في فتح الباب وغلقه . وإن مشى يحدث صوتاً في مشيته . وإن شرب تسمع صوتاً له أثناء شربه ... حتى إن أراد إذابة السكر في كوب شاي ، يخيل إليك أنه يدق جرساً ... لا هدوء في الحركات على الإطلاق . بينما الهادئون يسكنون في مكان ، فلا تسمع لهم صوتاً .

وفي البلاد الهادئة ، تجد أن المظاهرات نفسها هادئة !  
المظاهرات بحسب قواميسنا ضجيج هنا وهناك . تجمهر يسير فيه المتظاهرون يصيحون ويهتفون ، ويلوحون بأيديهم ، و يقيمون الدنيا ويقعدونها ، وكأنهم في شبه ثورة . أما في البلاد الهادئة ، فتخرج المظاهرة تعبر عن رأيها بلافتات تحمل فكرها ومطالبها . وتنتقل من شارع إلى آخر ، تنقل إليه الفكر ، بهدوء ...  
هدوء الجسد يصحبه هدوء الحواس ...

وهدوء الحواس يساعد صاحبه على هدوء الفكر .  
الحواس الطائشة — من نظر وسمع وشم ... — تجلب أفكاراً ، والأفكار تؤثر على مشاعر القلب . وهكذا قد يجلس إنسان في اجتماع ، وعيناه زائغتان تنظران ماذا يفعل هذا وماذا يفعل ذاك .

وما أسهل أن يتفعل الشخص بما يبصره ويسمعه . بل قد يجلس إلى مائدة ، وتتجول عينه لترى ماذا يأكل هذا أو ذاك ، وكيف يأكل ... وتتبع ذلك أفكار...!

لذلك قال آباء البرية : [ إذا دخلت قلاية أخ ، فلا تبصر ما في داخلها . وإذا جلست إلى مائدة ، فلا تبصر عيناك إلا ما هو أمامك فقط ] .

**تطلع الحواس على أسرار غيرها ، يسمى زنا الحواس ..**

فإذا حاولت الأذن أن تسمع ما ليس من حقها أن تسمعه ، يُسمى هذا عند الآباء زنا الآذان ، ويدخل في ذلك التصنت . ويدل على أن الأذن غير هادئة . وكذلك العين التي تحاول أن تبصر ما ليس من حقها أن تبصره ... إنها حواس غير هادئة ، همها مثل الشيطان « الجولان في الأرض والتمشي فيها » (أى ٢ : ٢) . والحواس الطائشة غير الهادئة ، تتسبب في إثارة الأعصاب .

وبخاصة الأذن التي تجول باحثه عن خبر مثير ، وكذلك العين التي تبحث عن منظر مثير . والفم الذى كثيراً ما يسأل : [ ما هى

الأخبار؟] ... ويجلب لأذنيه ولقلبه ولفكره ما يتغبه ويفقده  
هدوءه ...

العجيب أن الحواس قد لا تكون هادئة ، حتى أثناء  
الصلاة..!

العين تجول هنا وهناك لتبصر ، وتعطل صلتها بالله . وكذلك  
الأذن قد تكون حساسة إلى ما يمكن سماعه . وبهذا يسرح الفكر ،  
لأن الحواس غير هادئة ... تصدر عن جسد غير هادئ ، وفكر غير  
هادئ . على أن الجسد قد لا تكون مشكلته فقط هي الحواس ...

فعدم هدوء الجسد قد يأتي بسبب شهواته .

فشغب الجسد قد يأتي بسبب شهوة جسدية تشور عليه ، مثل  
شهوة الطعام أو شهوة الجسد ، فيفقد هدوءه ، وينتقل من مكان  
إلى آخر يبحث عن إشباع شهواته . وكتب الآباء تسمى مثل هذه  
الشهوات أوجاعاً أو آلاماً للجسد . فالجسد متألم وغير هادئ  
بسبب الخطية .

وقد يكون عدم هدوء الجسد لأسباب صحية ...

## هدوء التصرف والحلول :

الإنسان الهادئ يحل مشاكله في هدوء . وفي أصعب المواقف لا يفقد هدوءه ، بل يتصرف بعقل وإتزان . لذلك تكون تصرفاته متزنة ومقبولة ، ولا تأتي بردود فعل عنيفة .

حتى إن إحتج أو عارض ، يحتج ويعارض في هدوء . بطريقة موضوعية مقنعة ، يعمل فيها المنطق وليس الأعصاب . وينجح بهذا في كسب الموقف وفي عدم الإصطدام بمعارضيه ... بينما شخص آخر — إذا إحتج — يفعل ذلك بصخب وضوضاء وصوت عالٍ . ويتهم الطرف الآخر باتهامات قاسية . ويتناول الأشخاص ونياتهم ومقاصدهم بعنف شديد ! وما أسهل أن يخطيء في كل هذا ويخسر الموقف .

أما الشخص الهادئ ، فحتى إن إستقال ، يستقيل بهدوء .

لم يستطيع أن يتعاون مع زملائه ، فينسحب في هدوء ، دون أن يخسرهم ، ودون أن يعكر الجو حولهم ، ولكن غير الهادئ إن

إستقال ، يريد أن يرجّ الدنيا باستقالته . وإن لم تحدث ضجة ، يغضب ويقول : [ كيف أستقيل والدنيا لا تزال دنيا . كيف لم يغضب فلان وفلان لغضبي ؟! وكيف لم يثوروا مثلي ؟! ] ...

الهادىء فى تصرفاته ، يكون قدوة لغيره :

يتعلمون منه الهدوء وحسن التصرف ، يأخذون خبرة فى طريقة التعامل مع المشاكل ومع الأشخاص المتعبين . ويذكرون قول الرسول :

« مَنْ هُوَ حَكِيمٌ وَعَالِمٌ بَيْنَكُمْ ، فَلْيُرِ أَعْمَالَهُ بِالتَّصَرُّفِ الْحَسَنِ فِي وَدَاعَةِ الْحِكْمَةِ . وَلَكِنْ إِنْ كَانَ لَكُمْ غَيْرَةٌ مَرَّةً وَتَحَزَبَ فِي قُلُوبِكُمْ ، فَلَا تَفْتَخَرُوا وَتَكْذِبُوا عَلَى الْحَقِّ . لَيْسَتْ هَذِهِ الْحِكْمَةُ نَازِلَةٌ مِنْ فَوْقَ ، بَلْ هِيَ أَرْضِيَّةٌ نَفْسَانِيَّةٌ شَيْطَانِيَّةٌ . لِأَنَّهُ حَيْثُ الْغَيْرَةُ وَالتَّحَزُّبُ ، هُنَاكَ التَّشْوِيشُ وَكُلُّ أَمْرٍ رَدِيءٍ » (يع ٣ : ١٣-١٦) .

ويقول القديس بولس فى التعامل مع زلات الآخرين :

« اصْلَحُوا أَنْتُمْ الرُّوحَانِيِّينَ مِثْلَ هَذَا بَرُوحِ الْوَدَاعَةِ »  
(غل ١ : ٦) .



## الفصل الثالث

# أسباب عدم الهدوء

### من الداخل :

- الطبع الناري — السوداوى
- طريقة التفكير .
- الأعصاب المرهقة .
- الأمراض النفسية .

### من الخارج :

- بالنسبة إلى الجسد .
- بالنسبة إلى النفس .
- بالنسبة إلى الروح .

هناك أسباب كثيرة تفقد الإنسان هدوءه : بعضها من داخل النفس ، وبعضها من الخارج . وسنحاول أن نتعرض إلى كلٍ من هذين النوعين .

## — أسباب من الداخل —

منها طبع الإنسان ، سواء كان طبعاً نارياً أو سوداوياً ، أو له حساسية خاصة . كذلك طريقة تفكير الإنسان إن كانت ضده . وأعصابه إن كانت مرهقة . تضاف إلى هذا الأمراض والمحاربات النفسية : مثل الخوف ، والاضطراب ، والكآبة ، والشهوة ، والغضب . ومن أسباب عدم الهدوء أيضاً : محبة الضجيج .

### الطَّبيع :

طبع الإنسان له أثره الأول على هدوئه أو عدم هدوئه . فهناك أشخاص لهم طبيعة هادئة ، وآخرون لهم طبيعة ثائرة ، وآخرون بين بين .

**الطبيعة الهادئة لا تثور . وإن وجدت شيئاً ثائراً تهدئه .  
أما الطبيعة الثائرة ، فإنها تثور حتى من غير سبب !**

هذا الطبع الثائر يسمونه [ الطبع النارى ] . وهو لا يحب الهدوء مطلقاً ، ولا يستطيع أن يعيش فيه . وإن وجد جواً هادئاً سرعان ما يشعله ويهيجه ويشيره .

صاحب هذا الطبع لا تجده هادئاً أبداً . وعدم هدوئه ليس له أى سبب خارجى ، إنما هو ناتج عن طبعه . فهو دائماً ساخط هائج متوتر ثائر...

**أوقد يكون الطبع سوداوياً ، متشائماً باستمرار .  
ينظر نظرة سوداء إلى كل شيء ، ويتوقع شراً فى كل مناسبة .  
ويشك فى نيات كل مَنْ حوله ، كما يشك فى تدابيرهم ،  
ويتخوف مما يعملون . وقد يصل إلى حالة مرضية يسمونها  
Persecution Complex أى ( عقدة الاضطهاد ) ... ولذلك فهو يفقد  
هدوءه بسبب تشاؤمه وتوقعاته الرديئة .**

**وصاحب هذا الطبع يتخيل لتشاؤمه أسباباً متنوعة .  
فهو يفقد هدوءه إن كان تاريخ اليوم ١٣ أو مضاعفاته ، سواء**

في الشهر العربي أو الميلادي ويظل يقول : [ يارب استر ] .. أو  
حيثما يرد هذا الرقم ، في عنوان ، أو بطاقة شخصية ، أو رقم  
جلوس ، أو رقم عربة أو رقم تليفون ... أو إذا وصل عمره إلى  
مضاعفات هذا الرقم . كما يفقد هدوءه إن سمع صوت بومة ، أو  
إن قابل شخصاً يتشائم من لقائه ..!! أو شخصاً يرتبط اسمه  
بحدث سبب له ضيقاً ... وكذلك يفقد هدوءه إذا تشائم من قراءة  
طالعه في باب " أنت والنجوم " في الجرائد والمجلات ... !

### وتحاول أن تهدئه فلا تستطيع !

إنها أمور راسخة في طبعه ، تسبب له قلقاً باستمرار ، وتعكر  
هدوءه . ويتغلب فيها الطبع على التفكير وعلى الإقناع .

### وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب حساسية في الطبع .

فإنسان مثلاً حساس جداً نحو كرامته أو نحو حقوقه ، أقل  
كلمة يستشعر منها خدشاً لحقوقه وكرامته أو أقل تصرف .. تراه  
يضطرب من الداخل ، وتتأثر أعصابه ، وقد يحترق . وفي كل ذلك  
يفقد هدوءه الداخلي . وقد يتصرف بطريقة غير هادئة مع الناس ..

## طريقة التفكير :

هناك إنسان يفكر بطريقة هادئة ، بينما يفكر غيره بطريقة مضطربة أو صاخبة لا توصله إلى حلّ ، فيفقد هدوءه الداخلى ...

وهنا يدخل فى الفكر حسن الظن أو سوء الظن . فالذى يفكر فى كل ما يحدث وفى كل ما يسمعه بحسن الظن ، يكون هادئ الفكر من الداخل ، ويجعل الأمور تمرّ بسلام . أما إذا إرتكز تفكيره على سوء الظن ، فإنّ يفقد هدوءه ، وتضطرب أفكاره ، وينقله فكر إلى فكر آخر ، فى غير هدوء .

والى جوار سوء الظن ، ربما تضطرب أفكاره بسبب الشكوك ، أو بسبب إستنتاجاته التى تتبعه .

وما أكثر الإستنتاجات الخاطئة التى تنبع من نفسية قلقة ، ولا يكون لها أى ظل من الحقيقة . حتى إنك قد تقول لصاحبها فى إستغراب : [ لماذا تفكر بهذا الأسلوب ؟ ! لماذا تؤول الكلام إلى هذا التأويل ؟ ! ] .

إنها حالة إنسان أفكاره تعمل ضده !  
أسلوبه في التفكير يتعبه . يحتاج إلى إنسان آخر يصحح له  
مجرى تفكيره ، ليفكر بطريقة هادئة تريجه .  
ومن أسلوب التفكير المتعب تضخيم المشاكل :  
المبالغة في تقدير المتاعب التي تصادفه ، وافترض نتائج سيئة  
وخطيرة ، بخيال خصب في إستنتاج الأخطار . وبهذا يحيا في  
رعب ويفقد هدوءه . . .

### الأعصاب المرهقة :

الأعصاب الهادئة تجعل الإنسان يفكر تفكيراً هادئاً مريحاً .  
ولكن إرهاق الأعصاب يؤدي إلى عدم الهدوء ، وعدم  
الإحتمال والتعرض للغضب والنفرة .  
وقد يكون هذا الإرهاق ناتجاً عن تعب جسدانى ، أو عن  
مرض ، أو لأسباب نفسية ، أو لكثرة التفكير أو القراءة مدة طويلة  
بدون راحة ...

ولذلك يحسن عدم الدخول في مناقشات حامية في أمثال هذه  
الحالات ، وعدم التفكير في حل مشكلات بأعصاب مرهقة .  
وعلى الرؤساء عدم البت في مصائر غيرهم وهم في حالة كهذه .

فإن وجدت شخصاً مرهقاً ، لا تجادله ، فقد لا يحتمل النقاش ويثور ... وأيضاً لا تلح عليه في الإستجابة لطلب معين ، لأنه قد لا يحتمل الإلحاح ، فيرفض لمجرد أنه ليست لديه قدرة على بحث الطلب . وقد يستخدم ألفاظاً قاسية رغبة منه في إنهاء الحديث .

فإن عاد الزوج مرهقاً من عمله ، ليس من مصلحة الزوجة أن تعرض عليه موضوعات تحتاج إلى تفكير ، بينما هو في حاجة إلى راحة ... فإن ألحت عليه فثار عليها ، لا تقل أنه عصبى المزاج ... والأفضل أن تعرف أنها إختارت وقتاً غير مناسب للحديث ...

ومن الأسباب الأخرى التي تفقد الإنسان هدوءه الأمراض والمتاعب النفسية . ونذكر من بينها :

### **الخوف والإضطراب :**

إذا خاف الإنسان ، يفقد هدوءه . وإذا فقد هدوءه يخاف .

في حالة الخوف يتصور الإنسان مشاكل وأخطاراً ، سواء لها وجود أو ليس لها وجود ، فيضطرب . وكلما زاد تفكيره في هذه

الأخطار، يزداد خوفه واضطرابه ، ويتخيل ما هو أسوأ وقد تكون كل مخاوفه من صنع نفسه...

الإنسان الهادىء لا يضطرب ، مهما اضطربت الأحوال من حوله .

وكما قال الرب عن البيت المبني على الصخر (مت ٧ : ٢٥) : تهب الرياح والأمطار وتسيل الأنهار، وتصدم ذلك البيت فلا يسقط ، لأنه مبني على الصخر...

بطرس الرسول كان ملقى في السجن ، وكان هيرودس مزماً أن يقتله . ومع ذلك نام نوماً غميقاً حتى أن الملاك الذى جاء لينقذه لكزه في جنبه ليوقفه (أع ١٢ : ٣-٧) . أما الإنسان الذى يخاف ويضطرب ، فإنه يفقد هدوءه .

وفي خوفه واضطرابه يعجز عن التفكير الهادىء السليم . وهكذا تتعقد الأمور أمامه ، وتبدو بلا حل ، فيفقد هدوءه باماً . ولاستعادة هذا الهدوء ، لابد من معونة خارجية تسنده ، وتُوجد له حلاً . فإن عشر على الحل ، يقل خوفه ويهدأ...

وتنفعه في هذه الحالة : الصلاة والمشورة .



بالصلاة يشعر بالقوة الإلهية التي تحل له مشاكله ، فلا يخاف .  
وبالمشورة يجد قلباً محباً عاقلاً إلى جواره يقدم له الحل ويعالجه  
بالإيمان ، فلا يخاف بل يهدأ .

ولعل البعض يسأل عن الذين يخافون من الموت .  
في الواقع إن الذى يخاف من الموت ، يخاف بالأكثر من  
مصيره بعد الموت ، وإلى أين يذهب . أما المؤمن الواثق بمحبة الله ،  
والذى دائماً يقدم توبة عن كل صغيرة وكبيرة ، فإنه لا يخاف من  
الموت ، بل يقول مع بولس الرسول : « لى إشتهاء أن أنطلق وأكون  
مع المسيح . ذاك أفضل جداً » ( فى ١ : ٢٣ ) . وهكذا نجد أن  
الشهداء كانوا يستقبلون الموت بفرح ، وكانوا هادئين جداً ساعة  
موتهم ، بلا اضطراب .  
وهذا لا يمنع أن بعض القديسين كانوا يتكلمون عن الموت  
بخوف ، من باب الإلتضاع ، حتى لا ترتفع قلوبهم بسبب برهم  
واستحقاقهم للأكاليل ...

**الشهوة =**

صدق القديس أوغسطينوس حينما قال :

[ جلست على قمة العالم ، حينما أحسست في نفسي أنى  
لا أشهى شيئاً ولا أخاف شيئاً ] .

فالذى يجرى وراء الشهوات ، ترفقه الشهوات وتستهبدنه :  
تربكه من الداخل ، فيظل يفكر كيف يحقق ما يشتهي قلبه ؟  
كيف يصل ؟ وما هى الصعاب التى تعترضه ؟ ومن هم  
منافسوه ؟ وكيف ينتصر عليها ؟ أو ربما كيف يحتال لكى يصل ؟  
وهكذا تربكه الشهوة من الداخل ، وتفقده هدوءه فى التفكير وفى  
السعى وفى المشاعر...

كما أن مجال الشهوات لا ينتهى . كلما تتحقق واحدة ،  
تظهر غيرها ، بلا نهاية !!  
لذلك ترى هذوفاً فى القلب والفكر عند النساك والرهبان  
والزاهدين ، لأنهم تخلصوا من ضغط الرغبات ، وأصبحوا  
أحراراً فى داخل نفوسهم .

### الخصيب والنفرة :

النفرة بالنسبة إلى عدم الهدوء ، سبب ونتيجة .

فالشخص الذى يفقد أعصابه ، يفقد هدوءه أيضاً . وإذا فقد إنسان هدوءه ، ما أسهل أن يغضب ويتكلم بعصبية ظاهرة ... أما الإنسان الهادىء ، فهو لا يتفعل بسرعة ، ولا يثور ، ولا يحتد ... بل يتعامل مع الناس ومع المشاكل ، فى هدوء ، وفى بشاشة . هدوءه الداخلى يظهر فى معاملاته الخارجية أيضاً ..

### محبة الضجيج :

هناك أشخاص لا يعيشون إلاً فى صخب ، ولا يطبقون الهدوء إطلاقاً . إن ذهبوا إلى مكان تسبقهم ضوضاؤهم ، ويعلنون حضورهم بأصواتهم العالية وموكبهم الصاخب . وإن جلسوا فى مكان هادىء ، يسأمون بسرعة ويتركونه . وإن كان الحاضرون صامتين ، يصيح واحد من هؤلاء قائلاً لهم : " لماذا تجلسون صامتين هكذا ؟! هل نحن فى جناز ؟! " .

إنهم يبحثون باستمرار عن المشاكل والمشيرات : إن دخلوا فى عضوية أية هيئة أو أية جمعية ، لابد أن يحدث شىء ، لابد أن يثار إشكال ، ويتكهرب الجو ، ويشعرون بهذا

أنه صارت لهم شخصية . إن جلسوا في إجتماع ، لابد أن تملأ أصواتهم ، ويبحثوا عن موضوع يعارضونه ...

**يضمخمون الإشكالات ، ويشيرون أزمات ، لأتفه الأسباب .**

وإن وضعوا في منصب رئيسي ، يتعبون مرؤوسيهـم بكثرة الأوامر والنواهي ، وبكثرة التحقيقات ، وإنشغالهم بتوافه الأمور... ولابد أن تقوم الدنيا وتقعـد إن بحثوا أمراً من الأمور. وإن وجدوا غلطة ، ينفجر البركان ...

**لا شك أن وجود جوهاديء ، يلزمه محبة الجميع للهدوء .**  
فالذين لا يحبون الهدوء يظهر ذلك في كل مناسباتهم : أفراحهم أفراح صاخبة تملأ من بعد : أصوات ضجيجها وغنائها وصفيـرها ، وربما تصحبها طلقات نارية . وحتى أحزانهم في ضجيج أيضاً . فلا بد أن ينقلب حال البلد أو الحى إن مات لهم ميت !! يظنون أنهم لا يكرمون الميت ، إن لم يسهروا عليه الليالى بالندب والعويل وعالى الأصوات ، وإقامة السراـدقات لأيام ، وإنفاق المبالغ الطائلة على البرقيات وإعلانات العزاء ، وإبطال أفراح القرية لفترة طويلة جداً ، حرصاً على مشاركتهم مصابهم ...

المشاركة الوجدانية لازمة . ولكن المبالغة فيها تضع  
الهدوء .

وتوجد طرق للتعبير عن المشاركة ، بعيدة عن الصخب ، وتتميز  
بالهدوء . وربما يكون الحزن الصامت والدمع الهادئ أكثر عمقاً  
من الصراخ .

تحدثنا عن أهمية الأسباب الداخلية لفقد الهدوء . ونتحدث  
الآن عن الأسباب التي من الخارج :

## أسباب من الخارج

هناك أسباب خارجية قد تفقد الإنسان هدوءه وراحته ،  
وتفقدته إبتسامته وبشاشته ، وفرحه ومرحه . ومع ذلك فالإنسان  
الروحي يمكنه أن ينتصر على الأسباب الخارجية . كما سنشرح  
بعد . ولعل في أهم الأسباب الخارجية : ما يتعلق بالجسد  
والحواس ، وما يتعلق بالنفس ، وما يتعلق بالروح .

## ١١) ضد الحواس :

ما أكثر الأسباب التي تفقد الجسد هدوءه ، بأن تتعب الحواس . ونعنى بها ما يختص بالمساكن ، والأصوات ، والأضواء ، والألوان ، والمواصلات ، والتليفونات ...

### المساكن :

١ - إزدحام المساكن في المدينة ، أية مدينة يسبب ضوضاء وصخباً للحواس ...

وبخاصة في الشوارع التجارية من المدينة ، حيث يزدحم الناس بطريقة غير عادية . وكذلك في الأماكن التي تكثر فيها المصانع والمعامل والجامعات والمدارس والمستشفيات ، أو ما يسمونها ( منطقة الخدمات ) في المدينة .

٢ - ويستتبع كل هذا تعدد طرق المواصلات ، وما تحدثه من أصوات ومن ضجيج ...

وبخاصة في ساعات بدء وإنتهاء العمل في شتى المصالح التي

يسمونها The Rush Hours حيث يخرج آلاف من الموظفين والطلبة ورجال الأعمال ، إما بعرباتهم الخاصة أو في البحث عن الأتوبيسات وعربات الترام وعربات الأجرة .

وهنا يبدو ضجيج المدينة في عمقه ، مما يتعب محب الهدوء ويفقده هدوء الخواس ..

وقد تتعطل المواصلات من كثرة الزحام ، وبخاصة في المدن الكبيرة المزدهمة بالسكان ، وما يتبع كل ذلك من مشاكل وإنفعالات وتعطل مصالح البعض ، وضياح للوقت ...

٣ - لهذا كله كان البعض يفضل السكنى في الضواحي . ومدينة لندن التي يبلغ عدد سكانها أكثر من ١٢ مليوناً ، بعض سكانها يفضلون السكنى خارج المدينة ، في الضواحي المعروفة باسم الـ Suburbia ( كالمعادي بالنسبة إلى القاهرة مثلاً ) . وعلى الأقل ، إن لم يستطع الناس السكنى في الضواحي ، فإنهم يقضون فيها نهاية الأسبوع كفترة راحة وإستجمام ، بعيداً عن ضجيج المدينة .

٤ - والتماساً للهدوء ، بعض المدن لا تسمح قوانينها ببناء كل مساحة الأراضى السكنية .

ففى بعض المدن لا يسمح لصاحب الأرض إلا ببناء ثلث أو ربيع مساحة أرضه . ويبقى الباقى كحديقة مثلاً . وهكذا تبعد المساكن عن بعضها البعض . وتوجد الحضرة التى تساعد على هدوء الأعصاب والهدوء النفسى ؛ حيث يقل الزحام ، وتقل الضوضاء ... وبعض المدن لا تسمح إلا بارتفاع محدود للمساكن ، قد يصل إلى ١٢ متراً فقط ( ثلاثة أو أربعة طوابق ) ...

أمثال هذه الأحياء السكنية هى الأحياء الهادئة فى المدينة .

ونظراً لارتفاع ثمن الأراضى حالياً ، ولكثرة السكان ، وأزمة المساكن ، فإن أمثال هذه المساكن المريحة الهادئة من الصعب أن تتوفر إلا للقادرين الذين يحبون الهدوء والسكون ...

وتلافياً لهذا النقص ، تحاول بعض المدن أن تخصص بعض الأراضى داخل المدينة لتكون حدائق عامة كمتنفس للناس ... على أن هذه الحدائق — على الرغم من نواحيها الجمالية والصحية — إلا أنها غالباً ما تكون مكاناً صاخباً من جهة الصوت ، باعتباره مكاناً للترفيه وليس للهدوء ...

٥ - من هنا كان محور الهدوء يلجأون إلى الأديرة حيث البرية الهادئة .



وعلى الرغم من هدوء البرية والأديرة ، إلا أنه لكثرة زيارات الناس للأديرة ، فإنهم يفقدونها هدوءها . ولهذا ينبغي وضع أنظمة حازمة تحفظ هدوء الأديرة ، لأنه فارق كبير بين أن تأتي رحلة كبيرة من خمسين شخصاً إلى الدير لمجرد الزيارة والفرجة ونوال البركة ، وتحدث في زيارتها ضجيجاً لعدم تعودها الهدوء ... بينما يأتى أفراد إلى الدير لقضاء فترة هدوء وتعبد ، وقيمون في أبنية خاصة تُعرف في الأديرة باسم ( بيوت الخلوة ) .

وعلى العموم فإن الأديرة لحفظ الهدوء ، تحاول أن تجمع أماكن الزوّار، بعيداً عن قلالي الرهبان ، وبعيداً عن بيوت الخلوة ، كما تعود الزوّار على الهدوء ...

٦ - أما الرهبان الذين يريدون هدوءاً أكثر ، فإنهم يسكنون القلالي المنفردة أو المغارات .

وهى أماكن بعيدة عن ضجيج الضيوف ، وحتى مساكن الرهبان . يرتقون فيها إلى درجة من الوحدة والهدوء ، ولا توجد في مجمع الرهبان ...

## الماكينات :

مما يزعج الهدوء أيضاً الماكينات ، التي وإن يَسَّرت الإنتاج في العالم ، وساعدت على نشر المدنية والحضارة ، إلا أنها أفقدته الكثير من هدوئه .

ففقده هدوء الصوت ، ودخل في سرعة أفقدته هدوء الأعصاب .

الماكينات في عصرنا الآلى تعمل بسرعة وبدقة ، تحتاج من العاملين عليها أن يكونوا بنفس السرعة والدقة ، مما يجعل أعصابهم متحفزة باستمرار ، لئلا يحدث خطأ منهم أو من الآلة تكون له خطورته ، مما يؤثر على إنتاجهم ومعيشتهم وحوافزهم وتقاريرهم ...

**وكثيراً ما تسببت الآلات في البطالة ومشاكلها :**

وربما ما تقوم به ماكينة واحدة يكون أكثر من عمل عشرين أو ثلاثين أو خمسين عاملاً ...

وظهور الآلات في بدء عصر النهضة منذ خمسة قرون ، عُرف في التاريخ باسم (الإنقلاب الصناعى) . فكم بالأولى تطور الآلات في عصرنا الحاضر .

**والبطالة ولا شك تؤثر على هدوء العالم .**

إذ توجد طبقة ضخمة العدد من العمال قلقة على مصيرها ومعيشتها . لقد كان المهاتما غاندى يكره الآلات واستخدامها ، ويدعو شعبه أن يعمل بيديه .

فرق كبير بين العصر الذى كان فيه الفلاح يروى حقله بالساقية ، وهو مرتاج هادىء يتابع الماء يسرى هادئاً فى الحقل ، وبين العصر الذى ينزل فيه الماء متدفقاً بقوة وسرعة ، وهو يجرى وراءه لاهثاً لينقله من حوض إلى آخر قبل أن يفيض ويفرق الأحواض .

ولكننا حالياً لا نريد مناقشة موضوع الماكينات من الناحية الاقتصادية ، فليس هذا هو هدف الكتاب الذى بين يديك ...

إنما هدفه أثر الآلات على الهدوء : من جهة أصواتها وتأثيرها على الحواس . ومن جهة ما تحدثه من بطالة وأثر ذلك فى إزعاج الهدوء النفسى ...

يضاف إلى هذا بعض الماكينات التى تلوث الجو بالدخان والبخار ، وما يتسبب عن ذلك من تأثير على الصحة يفقد الإنسان هدوءه .

## الأصوات والضوضاء والألوان :

الأصوات العالية تزعج الهدوء ، سواء ما يصدر عن القطارات ،  
والعربات ، وآلات التنبيه ، والدراجات البخارية ( المتوسيكلات ) ،  
وأصوات الطائرات ، ومكبرات الصوت في الحفلات وفي الاجتماعات  
... بل حتى أصوات المارة في الطرقات ، وأصوات الباعة في بعض  
الأحياء الشعبية ...

إن صخب الأصوات في المدينة يفقد أهلها هدوء الحواس ،  
وبخاصة إن كانت هذه الأصوات تعلو وتتداخل وتستمر بلا  
ضابط .

وحتى في أحاديث الناس العادية .

هناك مَنْ يتحدثون في هدوء ، فلا تسمع لهم صوتاً .  
وغيرهم يتكلمون ، فيسيبون ضوضاء تفقد المكان هدوءه ،  
ويشعر سامعهم كما لو كانوا في شجار أو في معركة .  
الوضع الهادئ أن يتكلم الإنسان على قدر إحتياج سامعه ، فلا  
يرفع صوته فوق الحاجة ... هكذا يفعل الهادئون ... ومحبو الهدوء لا

يستريحون إلى الصوت العالى ولا إلى الصوت الحاد ، إذ أن ذلك  
يزعج حواسهم .

القديس المتوحد الأنبا أرسانيوس ، لما سمع صوت بوص تحركه  
الريح ، قال : [ ما هذا الزلزال ؟ ! ] لأن أذنيه تعودتا على الجو  
الهادىء .

لذلك قد تكون التليفونات أحياناً سبباً يفقد البعض  
هدوءهم .

إذا ما أكثر البعض إستعمالها ... وطالت أحاديثهم ، وأفقدت  
الإنسان إحساسه بملكيتة لوقته ، أو أشعرته بأنه قد فقد راحته ، أو  
أن أعماله قد تعطلت ...

لذلك فإن الذين يريدون تقضية وقت هادىء ، ينعذون عن  
التليفونات أو عن إستخدامها ، ويقصرون ذلك على الضروريات  
فقط .

والألوان كذلك منها ما يشيع الهدوء فى النفس . ومنها ما  
يشير الناظر إليه .

فاللون الأخضر مثلاً لون هادىء ، وكذلك اللون السماوى ،  
بعكس الألوان الحمراء والصاخبة ، إلا إذا كان ذلك اللون مجرد

تنوع في مجموعة ، يعطى وجوده جمالاً خاصاً ...  
ولذلك فإن كثيراً من الناس يختارون لجدران بيوتهم ألواناً  
مريحة للنظر ، وكذلك ألوان أثاثاتهم ، وألوان ملابسهم . ويختارون  
في حدائقهم ألواناً من الزهور تريح أعصابهم .

**وكما نذكر الألوان ، نذكر الأضواء أيضاً :**

الأضواء الشديدة مثيرة وتتعيب العين والأعصاب . وهكذا فإن  
الكشافات القوية التي للسيارات تتعب أعين السائقين في الاتجاه  
المضاد . ولعلنا نرى أن بعض الشوارع في المدن الكبيرة تضاء  
بلمبات هادئة الضوء بلون خاص ( أصفر تقريباً ) .  
كذلك فإن الكنائس حينما كانت تضاء بالشموع ، كان  
جوها أكثر هدوءاً وهيبة وخشوعاً . من حالها حينما دخلتها  
بهرجة الأضواء .

تحدثنا عن الأسباب التي هي ضد هدوء الحواس . ننتقل إلى  
سبب آخر يعكر الهدوء ، ولكنه :

## (ب) ضد هدوء النفس :

١ - هناك أسباب كثيرة تعكر هدوء النفس منها أخطاء الآخرين .

قد تكون تصرفاتهم مؤذية أو مقلقة أو مشيرة ، تفقد الإنسان هدوءه . وقد تكون أخطاؤهم مؤذية . وربما تكون لهم حروب أو معاكسات أو محاولات للمضايقة . وهكذا قد يفقد إنسان هدوءه ، بسبب جارٍ مشاكس ، أو زميل متعب في العمل ، أو في الخدمة ، أو بسبب أخطاء أناس تسبب لهم ضرراً ، أو تجعله في حالة حرص مستمر أو حالة توتر بسبب ما يتوقعه من أخطائهم .

قد يخرج المدرس عن هدوئه بسبب تصرفات تلاميذه . وقد يفقد الأب أو الأم هدوءه بسبب أخطاء الابن . وربما تصرفات أفراد من الشعب تضر بهدوء البلد كله ..

٢ - وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب معايشة غير الهادئين :

فإن عاش إنساناً قلقاً أو مضطرباً أو خائفاً ، ربما تنتقل عدوه

أخطائه إليه . ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو اضطرابه .  
وبالعكس فإن معاشرة الهادئين تُدخل الهدوء إلى النفس .

إن كثيراً من النواحي النفسية يمتصها الإنسان من غيره ،  
جيدة كانت أو رديئة ...

وكما كتب أحد الأدباء : " قل لي مَنْ هو صديقك ، أقول  
لك مَنْ أنت " ...

لذلك ليس غريباً إن داومت الجلوس في مكان فيه سجنس ، أن  
تسجنس نفسك بسببها تسمعه من أحاديث الناس ... وليس  
بعيداً إن عاشرت إنساناً كثير الشك ، أن يسرى الشك إلى قلبك  
وإلى فكرك دون أن تقصد ذلك ...

### ٣ - ما يفقد الهدوء أيضاً : الأخبار ووسائل الإعلام .

ما أكثر ما تقدمه الإذاعات والجرائد والمجلات ودور النشر من  
أخبار مثيرة قد تزعج الناس ، وتؤثر على تفكيرهم وأعصابهم ،  
حتى ليظن البعض أن العالم قارب أن ينتهي ، أو أن كوارث  
توشك أن تحدث .

وقد تتلاحق هذه الأخبار بسرعة ، حتى ما يفيق الإنسان من  
سماع خبر ، إلا ويلاحقه خبر آخر . وهكذا يعيش الناس في توتر



مستمر. وهناك صحفيون يرون أن الإثارة هي دليل النجاح في نشر أخبارهم ، فيختارون العناوين المثيرة والأخبار المثيرة ، بغض النظر عما تحدثه في قلوب الناس من أثر!

ونفس الوضع ينطبق على الأخبار التي يرويها الناس في أحاديثهم ...

أخبار المشاكل والضيقات والآلام ، على مستوى عام ، أو على مستوى الأسرة أو الفرد ... وهناك مَنْ يروي بطريقة فيها إنفعال شديد ، ينقله إلى سامعه فينفعل بانفعاله ...

ويعيش الناس في شد وجذب ، من جراء الأخبار المتلاحقة .

حتى أن مَنْ يريد أن يحيا في هدوء ، يحاول بقدر طاقته أن يبعد بقدر طاقته عن الأخبار المثيرة ، أو أن يبعد تأثيرها عليه ...

٤ - وأهم ما يفقد الإنسان هدوءه النفسى : المشاكل .

صغار النفوس أقل مشكلة تزعجهم . أما الكبار فقد ينزعجون أمام المشكلة التي تبدو بلا حل . فإن وصلوا إلى حل ، تهدأ نفوسهم .

الإنسان غير الهادى يريد أن يقيم الدنيا ويقعدها كلما صادف مشكلة ... وربما يقول : " لن أجعل هذا الأمر يمر بخير " " أنا سأعرف كيف أتصرف " !! وقد يكون تصرفه العنيف مشكلة أخرى لها نتائج أسوأ من المشكلة الأصلية ...

قد يفقد الإنسان هدوءه أمام مشكلة خاصة ، أو أمام مشكلة عامة ، كالمواصلات مثلاً ، أو كالروتين ، أو المشكلة الاقتصادية والغلاء .

نذكر نوعاً ثالثاً من الأسباب التى تعكر الهدوء وهى أسباب :

### (ج) ضد هدوء الروح :

الخطية تعكر هدوء الإنسان روحياً . كما قال الوحي الإلهى : « لا سلام - قال الرب - للأشرار » .

( إش ٤٨ : ٢٢ )

« أما الأشرار فكالبحر المضطرب ، لأنه لا يستطيع أن يهدأ ، وتقذف مياهه حمأة وطيناً . ليس سلام قال إلهى للأشرار » ( إش ٥٧ : ٢١ ) .

الخطيئة يعيش في صراع داخلي لا يعطيه سلاماً . يفقد هدوءه  
نبل الخطيئة في التدبير والتفكير . وبعد الخطيئة يفقد هدوءه خوفاً ...

**خوفاً من إكتشاف الخطيئة : خوفاً من العقوبة ومن سوء  
السمعة .**

قايين فقد هدوءه بعد قتله لأخيه هابيل . وقال : « ذنبي  
اعظم من أن يحتمل » كما قال في خوفه : « يكون كل من  
يجدني يقتلني » ( تك ٤ : ١٣ ، ١٤ ) .

كذلك فإن الأسباب التي تعكر الهدوء من الداخل ، تتعلق  
بالبيتها بخطايا أو نقائص : مثل الشهوة والخوف وعدم الإيمان ...  
لذلك فإن الإنسان الروحي يتصف دائماً بالهدوء .

ففي مقدمة ثمار الروح « محبة فرح سلام ... » ( غل ٥ :  
٢١ ) . ومع الفرح والسلام يوجد هدوء ..

**كذلك مما يفقد الإنسان الخطيئة هدوءه : خوف  
الدينونة .**

إن الحياة الفضلى تعطى أولاد الله رجاء في أبدية سعيدة ،  
أ يكونون « فرحين في الرجاء » ( روم ١٢ : ١٢ ) . يستمعون إلى  
إل القديس يوحنا الرسول : « إثبتوا فيه . حتى إذا أظهر يكون

لنا ثقة ، ولا نخجل منه في مجيئه » ( ١ يوحنا : ٢٨ ) . أما الخطاة  
فإنهم يعيشون في خوف كلما فكروا في أبديتهم ، كما قال  
القديس بولس الرسول :

« مخيف هو الوقوع في يدي الله الحي » ( عب ١٠ : ٣١ ) .

الإنسان الروحي له علاقة طيبة مع الله . أما الخاطيء  
فهو في خصومة أو في عداوة مع الله ، تفقده هدوءه . ويزعجه  
جداً الحديث عن الموت أو عن الأبدية ، أو عن الدينونة .  
إنها كلمات لا يطيقها . ربما يهرب منها . ولكنها حينما  
تلاحقه وتضغط عليه ، يتعب قلبه من الداخل .

هناك خطأ روحي أيضاً يعكر الهدوء :

إنه الضمير الموسوس الضيق ، الذي لا يمكن لصاحبه أن  
يحيا في هدوء ...

هذا الضمير الذي « يصف عن البعوضة » ( مت ٢٣ ) .  
ويظن الشر حيث لا يوجد شر ، أو يضخم من قيمة الخطية فوق  
مستواها . إنه يعيش باستمرار في عذاب وفي شك وفي تأنيب  
ضمير ، ولا يهدأ من الداخل .

## - الفصل الرابع -

### كيف نحصل على الهدوء

- ١ - محبة الهدوء .
- ٢ - هدوء الطبيعة .
- ٣ - هدوء القلب .
- ٤ - لا تكن سهل الإستشارة .
- ٥ - الإيمان .
- ٦ - معاشرة الهادئين .
- ٧ - المرح والبشاشة .
- ٨ - التواضع والوداعة .
- ٩ - تداريب على الهدوء .

هناك وسائل عديدة للحصول على الهدوء ، لابد أن نضع في  
مقدمتها : محبة الهدوء والاعتناء به .

### ١ - محبة الهدوء :

لا يمكن أن نحيا في هدوء ، إلا إذا إقنتت به .  
ذلك لأن إقنتاعك يؤثر بلا شك على تصرفاتك .  
ينبغي إذن أن تقتنع أن تصرف الأمور ، أو حل المشاكل ،  
يأتى بالعنف ، ولا بالقلق والاضطراب ، ولا بالخوف ولا باليأس  
بل على العكس :

الإنسان الهادىء ، يستطيع أن يفكر باتزان ويحل مشاكله  
ويتصرف حسناً ...

أما إذا فقد هدوءه ، فإنه يضطرب ولا يجد حلاً ..

هناك أشخاص : بعض أخبار أو أحداث مزعجة تجلب  
أضراراً صحية ، مثل السكر وضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وتلك  
الأعصاب . وتوجههم إلى أطباء جسديين ونفسيين . وقد يست

بهم عدم الهدوء فترة طويلة يكونون فيها موضع رثاء الناس ! كما  
لغير الهادئين يضرون غيرهم أيضاً ...

في فإن أقتنعت إذن بمضار عدم الهدوء ، حاول باستمرار أن  
أكون هادئاً . وأسلك في السبل التي توصلك إلى الهدوء .  
واعرف أن الإنسان الذي يفكر بهدوء ، يكون تفكيره رصيناً  
قوياً ، ويستطيع أن يفهم ، وأن يستنتج ، وأن يلم بالموضوع ،  
أن يحل ويدبر ...

والقلب الهادئ حلولة هادئة ، ولا تسبب مشاكل .

## ٢ - هدوء الطبيعة :

والطبيعة الهادئة تنقل هدوءها إلى النفس .  
وهدوء الطبيعة يساعد على هدوء الطبع .  
من أجل هذا يخرج الناس إلى الحدائق والبساتين ، حيث  
لمناظر الطبيعة الجميلة تهدئ الأعصاب . وإن لم يستطيعوا ذلك  
إصفة دائمة ، فعلى الأقل في أيام العطلات . والأثرياء يسافرون  
إلى بلاد ذات طبيعة جميلة . وكثير من الناس — على الأقل —

يضعون في بيوتهم زهوراً في أوانٍ خاصة ، أو يزينون جدران منازلهم ببعض مناظر طبيعية مريحة .

والبعض يختارون مساكنهم في أحياء هادئة .  
ويسكنون في الضواحي غير المزدهجة بالسكان ، وحيث لا توجد معكرات للهدوء كالآلات والماكينات ، وصخب المواصلات ، وضوضاء المصانع والمتاجر وما إلى ذلك ...

وبعض الضواحي تصرّ على عدم بناء المساحة كلها ،  
وتحدد إرتفاع المساكن ...

ولذلك توجد حول كل بيت حديقة ، بأشجار وأزهار ، فتعطى المكان جمالاً ، ويتمتع كل شخص بكمية كافية من الهواء النقي ، وبمناظر طبيعية جميلة تجلب الهدوء إلى النفس . وإذا لا يكثر عدد السكان ، تقل الضوضاء ، ويكون هذا سبباً آخر من أسباب الهدوء .

والذين لا يستطيعون شيئاً من هذا كله ، ينصحونهم على الأقل بتغيير الجو ، إلتماساً لهدوء الأعصاب .

ولقد قرأت مرة في أثناء الحرب أن ايزنهاور رئيس أمريكا



ذهب ليقضى عطلة نهاية الأسبوع في إحدى البحيرات ، حيث التقطوا له صورة هناك وهو يصيد السمك . كل ذلك على الرغم من مسئولياته الخطيرة . ولكنه كان يعرف جيداً أن راحة الأعصاب تريحه في تحمل المسئوليات ، وتعطى نشاطاً للفكر وهدوءاً للنفس ...

تذكر أن السيد المسيح كان يأخذ تلاميذه إلى مواضع خلاء . أحياناً يأخذهم إلى الحقول والبساتين ، وأحياناً يكلمهم على الجبل ، أو عند شاطئ البحيرة . ومعجزة الخمس خبزات والسمكتين تمت في موضع خلاء ... ليت البعض يدرس موضوع الطبيعة وعلاقة السيد المسيح بها .

### الأديرة :

وآباء البرية كانوا يعيشون في هدوء البرية . وهكذا عاشوا هادئين .

لا توجد أسباب خارجية تثيرهم أو تزعجهم . لذلك كانت نفسياتهم هادئة ، ولهم هدوء في الفكر والقلب ، وطول أناة في معالجة الأمور . وكانوا يقدمون نصائح هادئة لمن يسترشد بهم .

ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهبانى :  
بهدوء الجسد نقتنى هدوء النفس .  
والذى ما كان يجد هدوءاً كافياً فى المجمع الرهبانية ، كان  
يلجأ إلى حياة الوحدة فى سكنى الجبال والمغارات ، ويحيا بحواس  
هادئة ومشاعر هادئة . وهكذا فإن بعض الآباء يسمون حياة  
الرهبنة [ حياة السكون ] ...

وكان الآباء يفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار .  
وتكون صلواتهم فى الليل الهادىء ، أكثر عمقاً وتأملأً مما فى  
النهار الصاخب . حتى أن مار إسحق يقول : [ الليل مفروز لعمل  
الصلاة ] . ويقول المرتل فى المزمور : « فى الليالى ارفعوا أيديكم  
أيها القديسون وباركوا الرب ... » ( مز ١٣٤ ) .

وأذكر أننى كتبت فى مذكرتى فى إحدى الليالى ، وأنا فى مغارتى  
فى الجبل ( ربما سنة ١٩٦٠ ) البيتين الآتين :

سكون الليل موسيقى وأسرار تهامنى  
وصوت الريح فى رفقٍ يصب اللحن فى أذنى  
وللأسف فإن بعض المدن أفسدت هدوء الليل .

وجعلت الليل مجالاً لصخب الملاحى والحفلات بكافة مجالاتها

وبرامجها وضجيجها .. وابتعد الليل عن الهدوء وعن الله ..

ولذلك فمن أجل الهدوء أقامت الأديرة بيوتاً للخلوة .  
يقصدها الشباب لقضاء فترة هادئة للتأمل والصلاة ، بعيداً عن  
ضوضاء المدينة ، وبعيداً عن الإثارات التي تصعد بالنفس  
وتهبط . يأخذون في هذه الفترة شحنة من الهدوء الداخلي ، تجدد  
قواهم الروحية ، وتمنحهم لونا من الحصانة القلبية ...

المهم أن هؤلاء الذين يقصدون الأديرة للهدوء ، لا  
يفقدون الأديرة هدوءها ..

فتكون الزيارة لا لمجرد تغيير الجو ، ولا لمجرد التبرك بالأماكن  
المقدسة ، إنما بالأكثر للاستفادة الروحية ، وقضاء الوقت في صلاة  
وقراءة وتأمل وفحص للنفس . ويستحسن أن يكون وحده ، فلا  
يأتى مع مجموعة يقضى الوقت معها في نقاش وكلام !!  
وبالمنهج الروحي يستفيد زائر الدير ، ولا يعكر هدوء الدير .

### ٣ - هدوء القلب :

القلب الواسع يتقبل أشياء كثيرة ، دون أن يتضيق بها .

القلب الهادئ ينتج أفكاراً هادئة ، ومشاعره أيضاً هادئة .

إنه لا يفكر في متاعب المشكلة ، وإنما في حلها .  
الذى ينحصر في الآلام يتعب نفسه ، أما الذى يفكر في حل يخرج من ألمه ، فهذا يُستريح حالما يصل إلى الحل . فإن لم يجد مخرجاً من مشكلته ، فإنه يتركها إلى الله ، واثقاً من أن الله عنده حلول كثيرة .

وبالإيمان يهدأ القلب ، في ثقة بعمل الله .  
ليست الخطورة في المشكلة ، إنما في طريقة تعاملك معها  
وفي طريقة ال Response .

الخطورة هي في درجة إنفعالك بالمشكلة ، ونوعية تأثرك بها .  
وهل هي تدخل في أعماقك وتعكرك ، أم تطفو على سطح تفكيرك  
ولا تسمح لها بأن تتعبك ولا بأن تشغلك . ما هو ردّ نفسك على  
المشكلة ، واستجابتك الداخلية لها ؟

فالنفس الهادئة تقابل الأمور بهدوء ، مهما تعقدت .  
إننا إذا اضطربنا تضطرب كل الأمور أمامنا . وإذا هدأنا تبدو  
كل الأمور هادئة في نظرنا .. إذن نوعية تفاعل أنفسنا مع المشكلة

هى أساس مشاعرنا . والنفس غير الهادئة ، تكون باستمرار متشائمة ، وتتوقع أسوأ الحلول .. أما الإنسان الهادىء ، فيتلقى أصعب الأخبار فى هدوء ، ويعالج الأمر فى هدوء ، لأنه تعود الهدوء ...

إن كان داخلك سليماً ، تكون محصناً ضد الاضطراب .  
مثل إنسان محصن صحياً ضد ميكروب معين . حتى أن دخله هذا الميكروب فإنه لا يؤذيه ... هكذا أنت : مدمت من المستحيل أن تحيا فى عالم خالٍ من المشاكل . فالحل العملى إذن أن تدرب نفسك على الارتفاع فوق إثارات المشاكل .

وتدرك تماماً أن الاضطراب لا يحل المشكلات .  
بل يحلها التفكير الهادىء المتزن ، الذى يصل إلى حلول عملية ممكنة التنفيذ .

إننا نريد هدوءاً فى القلب ، لكى نحصل به على الهدوء الخارجى فى التعامل والتصرف . وأيضاً كل أنواع الهدوء الخارجى تسبب هدوءاً داخلياً ...

**لا تكن سهل الإستشارة :**

تقبل كل شىء فى هدوء ، مهما كان مزعجاً ...

لا تجعل الأسباب الخارجية تثيرك من الداخل ، ولا تكن سهل  
الإستثارة . لا تكن مادة قابلة للإشتعال ، ولا سريعة الإشتعال .  
كن هادئاً ودرّب نفسك على السلام الداخلى وهدوء القلب .  
هناك شخص إن قلت له خبراً ، تجد ملامحه كلها قد تحفزت :  
نظراته ، ملامحه ، نبرات صوته ... لدرجة أنك قد تقول له : إطمئن  
لم يحدث شيء ... أو تمتنع عن إكمال الحديث ...  
أما أنت فلا تكن هكذا . لقد قال السيد الرب :  
« لا تضطرب قلوبكم ولا تجزع » ( يو ١٤ : ٢٧ ) .  
لا تنفعل بسرعة . وإن إنفعلت ، ضع حدوداً لإنفعالك .  
وحاول أن تهدىء نفسك ..

إذا ألقيت حجراً على جبل ، لا تهذه ، ولا يتأثر به . أما إن  
ألقيت نفس الحجر على زجاج فإنه يتحطم ويتفتت ... فكن جبلاً  
لا زجاجاً . أريدكم أن تكونوا جبلاً ، لا تهتز بسرعة ، ولا تهتز  
ببطء ، بل ولا تهتز أبداً ...

عود ثقاب تقربه من قش ، يحترق بسرعة . شعلة نار تضعها في  
الماء ، لا يحترق ، بل يطفئها . فأى نوع من الاثنين أنت ... ؟

## الإيمان :

وسط المتاعب والمشاكل ، يمكن أن الإنسان يهدأ عن طريق الإيمان ، إذ يؤمن أن الله موجود ، وأنه يحفظ ويدبر ويحمي ، وأنه أيضاً يحكم للمظلومين (مز ١٤٦ : ٧) . ويؤمن أن الله لا بد سيتدخل بمحبته ويوجد له حلاً ، أو يتدخل بعدله ويرفع عنه ظلماً ، واضعاً أمامه قول الرب : « لا أهلك ولا أتركك » (يش ١ : ٥) .

فهو يترك كل شيء لله ، ولا يخاف ولا يضطرب ، مؤمناً بعمل الله من أجله .

إن المؤمنين بعمل الله وحفظه لا يضطربون أبداً . واعتمادهم على الله يمنحهم سلاماً داخلياً عميقاً . بل إن إيمانهم يجعلهم يزور الخير في كل شيء ... حتى ما يبدو أنه ضيق وتعب ، لا بد أن الله سيحوله إلى خير . وفي الثقة بالله ، يحيون حياة التسليم الكامل والسلام العميق .

وليس معنى الإيمان أن الإنسان يقف موقفاً سلبيّاً .

بل على العكس ، إنه يعمل كل ما يستطيعه ، دون انزعاج ،

واضحاً الأمر من أوله في يد الله . وواضحاً أمامه أيضاً قول الكتاب : « غير المستطاع عند الناس ، مستطاع عند الله » ( لو ١٨ : ٢٧ ) .. ومادام الله يرى كل شيء ، ويريد الخير لكل ، ويستطيع ذلك ، فلماذا فقدان السلام ؟!

فإن فقد أحد سلامه القلبي أمام المشاكل ، فلا بد أن هناك خللاً داخل القلب يحتاج إلى علاج .  
قد يكون هذا الخلل قلة إيمان ، أنتجت شكاً ، فخوفاً ، فاضطراباً ... ويدخل في عنصر الإيمان : الإيمان بقوة الصلاة وفعاليتها . والصلاة — لمن يؤمن بها — علاج للخوف والاضطراب .

بالصلاة تشعر بأنك لست وحدك ، وإنما أنت محاط بقوة إلهية تسندك . لذلك تهذا نفسك وتطمئن .

### معاشرة الهادئين :

الذى يعاشر الهادئين ، يدخلون الهدوء إلى نفسه .  
والذى يعاشر المضطربين والناثرين ينقلون إليه عدوى مشاعرهم .



ذلك لأن الأمراض النفسية قد تنتقل بالعدوى عن طريق  
المعاشرة . وبهذا ينتقل الخوف وينتقل الشك وينتقل القلق ...  
من شخص إلى آخر .

أما معاشرة الهادئين فتمنح الثقة والطمأنينة والسلام .  
تقرأ خبراً مزعجاً فتقلق . ثم تقابل شخصاً هادئاً ، فتجده قد  
قابل الخبر بمنتهى الثقة وهو مطمئن تماماً أنه سوف لا يحدث شيء  
متعب على الإطلاق . ويشرح لك . ويبدأ الإطمئنان بزحف من  
نفسه إلى نفسك ، فتهدأ .

إذا عاشرت الهادئين ، يمكنك أن تمتص إيمانهم  
وهدوئهم ، وتأخذ من سلامهم الداخلى سلاماً لنفسك .  
وتأخذ أيضاً انموذجاً وقدوة من طباعهم الهادئة ، وتحاول أن  
تحاكيها إذ تعجبك وتريحك . وتعود على طريقة تفكيرهم في مقابلة  
المشاكل والضيقات . وتتعلم من ذكائهم كيف للعقل أن يستوعب  
المشكلة ويهضمها ، وكيف يمكنه أن يفهم الأمور ويحلل المشاكل  
ويستنتج الطرق الصالحة لعلاجها . وتتعلم أيضاً من إيمانهم ، ومن  
طول بالهم واحتمالهم وصبرهم .

وهكذا تعرف من معاشرتهم المصادر العملية للهدوء .

إن معاشره الهادئين من أفضل أنواع المهدئات .  
إنهم من النفوس الهادئة المهدئة . وتنضم إليهم أب الاعتراف  
المهدىء الذى تأتیه النفوس القلقة فيهدئها الاعتراف هو أيضاً  
وسيلة للحصول على الهدوء حيث ترفع عن نفسك ثقلاً فتهدأ .

### المرح والبشاشة :

روح المرح والبشاشة تعطى الإنسان هدوءاً نفسياً واسترخاء ،  
وتبعد عنه الاضطراب والكآبة . ومهما كان الجو مكهرباً  
وصاخباً ، فإنه يستطيع بفكاهة لطيفة أن يجعل الكل يضحكون أو  
على الأقل يبتسمون ، ويزيل بمرحه جو التوتر . هنا ونتذكر قول  
الكتاب :

« للبكاء وقت ، وللضحك وقت » ( جا ٣ : ٤ ) .

نعم هناك وقت للضحك .. ولعل من وقته : إزالة التوتر من  
الناس ، أو نفس الشخص ذاته ، أو معالجة للغضب . كأن يسمع  
الشخص كلمة مسيئة من إنسان ، فبدلاً من أن يغضب ، يرد عليه  
بفكاهة ، ويضحك الإثنان ويزول الغضب . ولذلك فإن الإنسان  
المرح يكون محبوباً من الكل ، ويعيش باستمرار في هدوء ، أينما  
حال ... معاملاته مع الناس هادئة ...

والأشخاص المتصفون بالمرح ، تجد أعصابهم هادئة ..  
ليس من السهل إثارتهم أو إغضابهم . إنهم ليسوا فقط  
هادئين ، وإنما أيضاً يقدرّون أن يهدّثوا غيرهم . والمرح قد يكون  
أحياناً عنصراً من عناصر « الجواب الليل » الذى يصرف الغضب  
(أم ١٥ : ١) .

هناك أشخاص أول شيء يقرأونه فى الجرائد : الفكاهات .  
فتنبسط نفوسهم ، ويدخلها الهدوء ، ولا تؤثر فيهم الأخبار  
المثيرة . وقد يوجد شخص حينما تراه تبتسم قبل أن يتكلم ، متوقفاً  
أنه سيقول لك شيئاً مضحكاً أو شيئاً يسرك . وتشعر بفرح حينما  
تلتقى بهذا الشخص فى أول يومك .

لتكن لكم الوجوه البشوشة التى تشيع الهدوء فى غيركم .  
لأن الناس لا تحتمل أن ترى إنسان متجهماً الوجه أو كئيباً .  
إنه يفقدهم هدوءهم وسلامهم الداخلى ...

### التواضع والوداعة :

الشخص الوديع من صفاته الطبيعية الهدوء .

فالوديع هادىء ، لأنه « قسبة مرضوضة لا يقصف ، وقتيلة مدخنة لا يطفىء » (مت ١٢ : ٢٠) . وكذلك لأنه لا يغضب ولا يثور ، ولا يحتد ولا يعلو صوته . فهو إذن هادىء .

والإنسان الوديع طيب القلب ، لا يتنازع ولا يحارب ، « ولا يطلب ما لنفسه » ( ١ كو ١٣ : ٥ ) ، ولا يقاوم الشر ( مت ٥ : ٣٩ ) حتى فى مناقشته تجده هادئاً ، لا يقاطع غيره فى الحديث ، ولا يتهمك عليه ، ولا يتفعل ..

الوديع لطيف بطبعه ، وبعيد عن القسوة وعن العنف ، لا يضغط على غيره ، ولا يلح ، سهل التعامل ، لا يطلب راحته بل راحة غيره ، لذلك يكون هادئاً .

الوديع إنسان متسامح ، لا يرد بالمثل ، ولا يجرح غيره ، ولا يهينه ، ولا يتكلم معه بسلطان ، بل بهدوء . فهو لا ينتهر أحداً ولا يوبخ ، وإنما يعبر عن رأيه فى قوة الاقتناع وليس فى عصبية ولا افتخار .

لكل هذه الأسباب وغيرها ، تتفق طباع الوديع مع الهدوء اتفاقاً كاملاً .

فإن إكتسبت الوداعة ، سوف تتصف تلقائياً بالهدوء . لذلك

حاول أن تقتنى عناصر الوداعة وصفاتها ، وتدريب نفسك عليها . فإن فعلت ذلك ستصل إلى الهدوء حتماً ...  
كذلك فإن الهدوء هو إحدى صفات المتضع ...

فالإنسان المتضع لا يُغضب أحد ، ولا يغضب من أحد ، لذلك فإنه يتعامل مع الناس بهدوء .

وإذ هو يتصف بمسكنة الروح ، فإن هذه المسكنة لا يمكن أن تتصف بالحدة أو الغضب لأنهما يتعارضان معها ، بل تجد الإنسان المتواضع رقيقاً في تعامله ، هادئاً في حديثه ، بعيداً عن الضجيج .  
والمتواضع دائماً يأتي بالملاقة على نفسه في كل شيء ، دون أن يلوم غيره ، لذلك فهو لا يقاوم ، بل يقل إساءة الآخرين في إنسحاق قلب . وهكذا لا يحارب ولا يدخل في صراعات ، بل يكون هادئاً .

الإنسان التواضع يطلب بركة كل أحد ، وصلاة كل أحد ، لذلك فهو يحيا في محبة مع الكل ، يعاملهم برقة وهدوء . وهو أيضاً يحتمل الكل ، دون أن يثير ضجة من أجل الدفاع عن نفسه . ومهما أصابه ضرر يقول : [ هذا بسبب خطاياي ] . فيصمت ولا يثور ... وهكذا يحيا في هدوء مع الناس .

إن فقدان الهدوء ، سببه الأساسى هو التمرکز حول الذات . والتواضع بعيد عن الذات .

فى التواضع إنكار للذات . وفيه بعد عن الاهتمام بالكرامة وبال حقوق ، الأمر الذى من أجله يفقد الإنسان هدوءه إن لم يكن متضعاً . ومادام المتضع لا يهتم بالأمور التى تمس كرامة ن ذلك ، لذلك لا يفقد هدوءه بسببها ، وتقر أمامه ببساطة .

كذلك المتضع لا يحيط نفسه بالضجيج الذى يشغف به محبو المديح .

اقرأ أسباب فقدان الهدوء ، وقارنها بالإنضاع وصفاته . حينئذ سترى كيف يساعد الانضاع على الهدوء .

وسترى أن من يفقد إنضاعه ، يفقد هدوءه .



## تداریب علی الهدوء

١ - تعود الهدوء فی خروجك وفی دخولك . واغلق بابك وافتحه فی هدوء ، دون أن یحدث صوتاً . حرّك أدواتك وأثاثك داخل حجرتك فی هدوء .

٢ - لتكن مشیتك بهدوء ، لا بجری ، ولا باضطراب ، ولا تجعل حذاءك یحدث صوتاً مثل أولئك الذی تعلن أحذیتهم عن قدومهم قبل أن یأتوا . یقول بستان الرهبان : [ مشی هین وصوت لین ] .

٣ - تعود الهدوء فی الكلام ، فلا تسرع فی حدیثك ، ولا یحدث صوتك ، ولا تتعود الصیاح والصوت العالی . ولتكن ألفاظك هادئة . وإن أردت أن تقول كلمة عنیفة أو جارحة ، اضبط لسانك ولا تلفظها ... وفكر فی نتائجها السيئة ..

٤ - إذا كتبت خطاباً غیر هادیء ، فلا ترسله بسرعة . إتركه يوماً أو یومین ، وأعد قراءته ، وغیر ما یلزم تغییره فیه .

٥ - كل فكر يلح عليك لتسرع في تنقيذه ، لا تطاوعه . وانتظر حتى تفحصه بهدوء من كل ناحية ...

٦ - درب نفسك على عدم الإندفاع ، وعدم التسرع .  
واعرف أن عدم الصبر يدل على عدم هدوء الإنسان في الداخل . فالإنسان الهادئ طويل البال . وإذا اضطرب الإنسان يفقد القدرة على الصبر . فهو لا يستطيع أن ينتظر . يريد الآن أن يعمل أى عمل أو يتكلم أى كلام ، أو يتخذ أى قرار ، بلا هدوء ..

فإن قال لك أحد : [ تعوزنى فضيلة الصبر ] . فقل له :  
[ وأيضاً تعوزك فضيلة الهدوء ] لأن كليهما مرتبطتان معاً .

٧ - اعط جسدك راحة ، ولا ترهقه .  
لأن الإنسان في حالة الإرهاق ، تكون أعصابه عرضة لعدم الإحتمال . وربما يفقد هدوءه ويتصرف بغضب أو عصبية لأتفه الأسباب . لذلك لا تدخل في مناقشة حادة وأنت مرهق .

٨ - إنتهز فترات الصوم لتقضيها في الهدوء .  
فالكتاب يقول : « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف »



( يـؤ ٢ ) . وتذكر أن السيد المسيح قضى الأربعين يوماً صوماً على الجبل في هدوء ( مت ٤ ) . مشكلتنا أننا نصوم كثيراً ، ولكن ونحن محاطون بالضجيج من كل ناحية ، فلا نستفيد الفائدة المتوقعة من الصوم .. !

٩ - ابعد بقدر إمكانك عن أسباب الإثارة ومسببها .  
وإن فقدت هدوءك ، أو حوربت بذلك فابحث عن الأسباب سواء كانت من داخلك أو من الخارج ، وتحاشى تلك الأسباب ، وبخاصة في المعاملات . وكما قال أحد الآباء : [ لا تأخذ وتعطى مع إنسان يقاتلك به العدو ] . وابتعد عن المناقشات الحادة ، مطيعاً قول الحكيم « لا تستصحب غضوباً ... » ( أم ٢٢ : ٢٤ ) .  
ابتعد أيضاً عن الأماكن الصاخبة ، وعن القراءات التي تفقدك الهدوء ، وعن سماع الأخبار التي تتبعك أو تزعجك .

١٠ - لا تفترض المثالية في جميع الناس .  
فإن قوبلت بتصرف خاطيء من البعض ، لا تتضايق . فالناس هكذا ، فيهم الطيب والردىء . ولا تتوقع أننا نتعامل مع ملائكة أو مع قديسين ... وإنما مع بشر عاديين ، أخطاؤهم نحونا لا يصح أن نقلقنا .. !

## ١١ - لا ترد على أحد وأنت غضبان .

بل إنتظر إلى أن تهدىء نفسك ، ثم إكمل الحديث معه . أو على الأقل أصمت . وقل لنفسك : ليس من الصالح أن أناقشه وأنا غير هادىء .

## ١٢ - لا تلجأ إلى العقاقير لتحصل على الهدوء :

ومن أمثلتها المسكنات والمنومات والمهدئات ، والخمر والمسكر والمخدرات . فكلها تتيهك عن نفسك ، دون أن تحمل متاعبك . وإنما حاول أن تحمل إشكالاتك داخل نفسك ، وبالحلول العملية ، والطرق الروحية . واعلم أن الذى يتعود تعاطى المسكنات ، تصبح إدماناً ولا تفيده ، بل يضطر إلى زيادة كمياتها ، ويفيق منها ليجد نفسه متعبة كما هى بدون حلّ ...

## ١٣ - كذلك لا تلمس الهدوء بالإنطواء والهرب .

لا تظن أنك بانطوائك على نفسك وهروبك قد صرت هادئاً ! كلا ، فهذا هدوء مريض . وداخلك بعيد عن الهدوء . ولا تزال مشاكلك بعيدة عن الحل . وإن كانت لك مشكلة فى بيتك ، فلا تظن أن حل هذه المشكلة هى هروبك من البيت إلى المقهى أو النادي أو الكازينو أو إحدى الجمعيات ... فالمشكلة لا تزال قائمة

تحتاج إلى حل عملي ..

١٤ - ابعد عن إستخدام العنف بكل أنواعه .  
ولا ترد على عنف بعنف ، فليس هذا أسلوباً روحياً والكتاب  
يقول : « لا يغلبك الشر ، بل إغلب الشر بالخير »  
(رو ١٢ : ٢١) .

١٥ - إن تعقدت أمامك المشاكل ، ولم تجد حلاً ، وعجز  
عقلك عن التفكير أمامها ، فلا تفقد هدوءك . وإنما حاول أن  
تستشير . فربما تجد في المشورة ما يهديء نفسك ويريحك ،  
ويضيف إلى عقلك فكراً جديداً فيه حل للإشكال ، وتشعر أن  
هناك باباً مفتوحاً أمامك ...

١٦ - الروح الزاهدة تمنح الهدوء في الأمور التي يفقد فيها  
الإنسان هدوءه بسبب ضغط الرغبات عليه ، واضطرابه بسبب عدم  
تحقيقها . لذلك إن اقتنعت بفناء العالم تهدأ نفسك ...

# فهرست

## صفحة

تصدير ..... ٥

## الفصل الأول : جمال الهدوء وسموه ..... ٧

تاريخ الهدوء ..... ٨

عناصر الهدوء ..... ١٣

الهدوء الحقيقي ..... ١٥

فضائل تتعلق بالهدوء ..... ٢٠

فائدة الهدوء ..... ٢٧

مضار عدم الهدوء ..... ٢٩

أمثلة من الهدوء ..... ٣٣

## الفصل الثاني : أنواع الهدوء ..... ٤١

هدوء الطبع ..... ٤٣

٤٥	هدوء الأعصاب .....
٥١	هدوء اللسان .....
٥٨	الهدوء الداخلى ( الفكر والنفس ) .....
٦٦	هدوء الملامح .....
٦٨	هدوء الجسد والحواس .....
٧٣	هدوء التصرف والحلول .....

### الفصل الثالث : أسباب عدم الهدوء ..... ٧٥

٧٦	أسباب من الداخلى : الطبع .....
٧٩	طريقة التفكير .....
٨٠	الأعصاب المرهقة .....
٨١	الخوف والاضطراب .....
٨٣	الشهوة .....
٨٤	الغضب والتفرقة .....
٨٥	عجة الضجيج .....
٨٧	أسباب من الخارج .....
٨٨	(أ) ضد الحواس : المساكن .....

الماكينات :	٩٢
الأصوات والأضواء والألوان .....	٩٤
(ب) ضد هدوء النفس .....	٩٧
(ج) ضد هدوء الروح .....	١٠٠
<b>الفصل الرابع : كيف نكتسب الهدوء</b>	
محبة الهدوء .....	١٠٤
هدوء الطبيعة .....	١٠٥
هدوء القلب .....	١٠٩
لا تكن سهل الإستشارة .....	١١١
الإيمان .....	١١٣
معاشرة الهادئين .....	١١٤
المرح والبشاشة .....	١١٦
التواضع والوداعة .....	١١٧
تدريب على الهدوء .....	١٢١
الفهرست .....	١٢٦





وَلِلَّهِ الْكَفَرُ

باسم الآب والابن والروح القدس  
الإله الواحد آمين

لا شك أن العالم كله  
يسعى إلى الهدوء :

هدوء الطبيعة .

وهدوء القلب .

وهدوء الحواس .

وهدوء الأعصاب .

وهدوء الفكر والنفس .

كل هذه الأمور يحدثك  
عنها هذا الكتاب .

ويشرح لك جمال الهدوء ،  
والأسباب التي تعوقه . كما  
يشرح لك أيضاً كيف  
تحصل على الهدوء .

إنه هدية لعالم ينقصه  
الهدوء .

شنوده الثالث

Bibliotheca Alexandrina



0281561

مكتبة الإسكندرية